RICHARD JENKINS

FITNESS

Gimnastică pentru toți

ÎNTREȚINERE
- Vitalitate
- Tonus...

MODELARE
- Glezne
- Șolduri
- Piept...

RECUPERARE
- Efort
- Accidente...

FITNESS *Gimnastică pentru toți*

ioane milioane milioane milioane milioane milioa

Richard Jenkins

FITNESS
GIMNASTICĂ PENTRU TOȚI

Editura ALEX-ALEX 2001

Editor: Adrian Alexandru

FITNESS – GIMNASTICĂPENTRU TOŢI

Richard Jenkins

Toate drepturile rezervate
Copyright © 1998 Richard Jenkins
© 2001 Editura ALEX-ALEX 2001

Comenzi telefonice: Editura ALEX 2000, telefon 01-667.72.24

Această carte nu poate fi reprodusă integral sau parţial, prin mimeografie sau orice alte mijloace fără acordul scris al editurii.

Traducere: **Bogdan Chircea**
Redactor de carte: **Gabriela Dumitrescu**
Machetare şi tehnoredactae: **Editura ALEX 2000**
Coperta: **Editura ALEX 2000**

2001

Richard Jenkins

FITNESS
GIMNASTICĂ PENTRU TOȚI

Editura ALEX-ALEX 2001

CUPRINS

Cuvântul editorului 5
Introducere 7
Capitolul 1: Cine trebuie să facă fitness 11
Capitolul 2: Când puteți să faceți fitness 12
Capitolul 3: De ce trebuie să faceți fitness 13
Capitolul 4: Cum trebuie să faceți fitness 15
Capitolul 5: Începutul 18
Capitolul 6: Exerciții 26
Capitolul 7: Programe de exerciții 115
Capitolul 8: Programe speciale 127
Capitolul 9: Pentru profesori și antrenori 141
Capitolul 10: Exerciții pentru dezvoltarea forței 143
Capitolul 11: Tehnici pentru alergare și ciclism 166
Capitolul 12: Alimentația nutritivă și ușoară 179
Capitolul 13: Îngrijiți-vă spatele 184

CUVÂNTUL EDITORULUI

De această dată, **Editura Alex-Alex 2001** vă oferă o lucrare importantă, pe o temă de acută actualitate: **Fitness – gimnastică pentru toți**. Nu este vorba despre o formulare convenabilă ca titlu. Practicat corect, în deplină cunoștință de cauză, fitnessul înseamnă într-adevăr gimnastică pentru toți.

Autorul este o personalitate în domeniu în Statele Unite, întreaga viață petrecându-și-o în mijlocul sportivilor, căutând ca prin exercițiile pe care le-a conceput să le vină în ajutor. Practic, nu este vorba despre exerciții de forță, ci despre exerciții care se efectuează cu "mâinile goale", folosindu-se cel mult greutatea corpului. Scopul fundamental al acestor exerciții: reglarea musculaturii pentru funcționarea perfectă în cursul activității de zi cu zi, indiferent dacă aceasta înseamnă sport de performanță sau muncă într-un birou, într-un atelier oarecare, în curtea din fața casei sau practicarea la nivel de amator a alergării, ciclismului, înotului, skiului, tenisului etc.

Într-o traducere directă, *fitness* înseamnă *reglare* și considerăm că termenul descrie foarte bine ceea ce se întâmplă de fapt la nivelul mușchilor în cursul practicării acestor exerciții.

Cartea este concepută ca un întreg, cuprinzând atât un capitol dedicat învățării exercițiilor fundamentale de fitness și mai ales a tehnicilor corecte de efectuare a acestor exerciții, ilustrate din plin cu

imagini, cât și capitole dedicate cunoașterii tehnicilor corecte de alergare și ciclism, acestea constituind cele mai preferate sporturi ale celor care încearcă să își recupereze forma fizică pierdută sau să și-o mențină.

Cred că este de datoria **Editurii** să vă previnâ asupra faptului că fitnessul poate să acționeze ca un drog: din momentul în care începeți aceste exerciții, nu veți mai putea renunța la ele și veți descoperi că nici în timpul vizionării programului tv. nu vă veți mai putea abține să nu faceți fitness.

De la sportivii de performanță la starurile de cinema, de la fotomodele și până la omul obișnuit, toată lumea face astăzi mișcare de întreținere în timpul liber. Cartea le este dedicată în primul rând celor care nu au început să se intereseze de forma lor fizică, dar și celor care practică exercițiile fizice în mod regulat. Desigur, este important să ai voința de a începe un program de activitate fizică, dar și mai important este să știi să folosești tehnicile corecte.

Cartea **Fitness - gimnastică pentru toți** vă oferă cel mai important instrument în această privință: tehnica corectă de efectuare a acestor exerciții și activități fizice. Și este dedicată tuturor tinerilor, de la 0 la 100 de ani, tuturor celor pentru care forma fizică este importantă, tuturor celor care vor să-și schimbe stilul de viață. Așa cum vă recomandă și autorul în paginile cărții, cereți sfatul medicului curant înainte de a începe aceste exerciții dacă ați avut probleme anterioare de sănătate. Veți vedea că și persoanele care au suferit un infarct de miocard, și persoanele care au avut fracturi ale membrelor, toată lumea va primi încuviințarea medicului pentru efectuarea exercițiilor de fitness, care vor însemna începutul unei noi vieți.

Editura Alex-Alex 2001 vă dorește succes în noua viață pe care v-ați ales-o și vă promite că vă va oferi în curând și alte teme de interes din colecțiile cu care speră că deja v-ați obișnuit.

Urmăriți-ne!

Editura Alex-Alex 2001

INTRODUCERE

Astăzi, milioane de oameni au devenit conștienți de binefacerile mișcării. Oriunde te-ai uita, vezi oameni alergând, făcând jogging, mergând în pas vioi, jucând tenis sau badminton, mergând cu bicicleta sau înotând. Ce speră ei să realizeze în acest fel? Care sunt mobilele acestui interes brusc pentru forma fizică?

Descoperim în fiecare zi că oamenii activi au vieți mai împlinite. Au mai multă energie, sunt mai rezistenți la îmbolnăviri și sunt permanent într-o bună formă fizică. Sunt mult mai încrezători în propriile forțe, sunt mai puțin deprimați și adeseori, chiar și la vârste înaintate, sunt foarte energici în privința realizării unor proiecte noi.

În ultimii ani, cercetările din domeniul medical au arătat că lipsa unei sănătăți depline este strâns corelată cu lipsa de activitate fizică. Cunoașterea acestui fapt, asociată cu o conștientizare mai bună a ceea ce înseamnă îngrijirea sănătății poate să îi schimbe oricui stilul de viață. Entuziasmul actual față de mișcare nu este (numai) o problemă de modă. Tot mai mulți oameni au realizat faptul că pot preveni instalarea unui număr foarte mare de afecțiuni induse sau favorizate de inactivitate, căutând să fie cât mai activi - și aceasta nu o lună, nu un an, ci pentru tot restul vieții.

Strămoșii noștri nu s-au confruntat niciodată cu problemele de sănătate generate de viața sedentară, pentru că erau obligați să facă

foarte multă mișcare pentru a supraviețui. Prin muncă, se menținеau tot timpul vieții puternici și viguroși. Odată cu instalarea revoluției industriale, mașinile au înlocuit muncile grele care se făceau odinioară manual. Pe măsură ce oamenii au devenit tot mai puțin activi, au început să-și piardă rezistența și instinctul natural de mișcare.

Mașinile au ușurat în mod evident viața, dar au și creat numeroase probleme. În loc să mergem, conducem automobilul; în loc să urcăm scările, folosim liftul. În timp ce odinioară eram aproape continuu într-o stare de acivitate permanentă, acum ne petrecem cea mai mare parte a vieții stând. Fără exercițiile fizice zilnice, trupurile noastre devin depozite de tensiuni neeliberate. Lipsiți fiind de supapele naturale pentru aceste tersiuni, devenim pe zi ce trece tot mai slabi și încordați și pierdem legătura cu natura noastră fizică, cu energiile indispensabile vieții.

Timpurile se schimbă însă în continuare. Anii '90 au însemnat conștientizarea omului modern în privința necesității de a-și menține viața între anumite coordonate de sănătate. Am învățat astfel că starea de sănătate poate fi cortrolată, că putem preveni îmbolnăvirile și pierderea stării de sănătate. Oamenii sunt tot mai puțin mulțumiți cu un stil de viață sedentar. Se mișcă tot mai mult, redescoperind bucuriile unei vieți active și sănătoase. Mai mult chiar, omul modern poate să revină la o stare de sănătate mai bună, care la orice vârstă ne poate oferi posibilitățile de a trăi o viață mai plină și mai completă.

Capacitatea corpului uman de a-și reveni este de-a dreptul uimitoare. De exemplu, chirurgul face o incizie după care îndepărtează sau corectează un defect și în final coase țesuturile și pielea la loc. Din acest moment, organismul uman preia sarcina vindecării. Natura este cea care termină treaba începută de chirurg. Toți suntem dotați cu această capacitate de-a dreptul miraculoasă de a ne recăpăta starea de sănătate, fie că este vorba despre o situație drastică (cum este exemplul operației chirurgicale), fie că este vorba despre o stare fizică necorespunzătoare, generată de lipsa de mișcare sau de o dietă prost întocmită.

Care este legătura dintre aceste probleme și fitness? Este exact legătura fundamentală care există între viața sedentară și viața activă. Fitnessul menține muscuatura suplă, vă pregătește pentru mișcare și vă ajută să faceți trecerea zilnică de la inactivitate la o activitate

musculară intensă, fără suprasolicitările nedorite. Fitnessul este în mod deosebit important dacă alergați, mergeți cu bicicleta, jucați tenis sau efectuați alte genuri de activități fizice susținute, deoarece aceste activități sunt de natură să stimuleze încordarea mușchilor și inflexibilitatea lor. Exercițiile de fitness, înaintea și după activitatea fizică susținută vă ajută să vă păstrați flexibilitatea musculaturii, prevenind apariția unor sindroame caracteristice cum ar fi durerile la nivelul tendonului lui Ahile în timpul alergării și durerile de umeri și coate după un meci amical de tenis.

Având în vedere numărul mare de oameni care actualmente fac mișcare, este esențial ca fiecare să aibă informațiile cele mai corecte. Exercițiile de fitness sunt simple, dar dacă sunt efectuate incorect, pot să facă mai mult rău decât bine. Acesta este motivul pentru care este esențial să înțelegeți și să vă însușiți tehnicile corecte.

Fitnessul vă dă o senzație de bine în tot corpul atunci când exercițiile respective sunt executate corect. Pe de altă parte, nu trebuie să săriți calul și să vă propuneți concursuri cu propria persoană, pentru a vedea până unde puteți ajunge. Exercițiile de fitness trebuie să fie adaptate pentru propria structură musculară, flexibilitate și diferite nivele de tensiune musculară. Cheia este regularitatea efectuării exercițiilor și relaxarea. Scopul constă în reducerea tensiunii musculare, astfel încât să căpătați o mai mare ușurință în efectuarea diferitelor genuri de mișcări - nu vă concentrați asupra realizării unui anumit grad de flexibilitate, extremă eventual, pentru că asta vă poate face să vă faceți mai mult rău decât bine, așa cum am mai spus.

Omul poate să învețe foarte multe lucruri privind animalele din jurul său. Urmăriți o pisică sau un câine. Ei știu instinctiv cum să se întindă. O fac în mod spontan, fără să exagereze, încălzindu-și în mod continuu și natural mușchii pe care îi vor utiliza în continuare.

Exercițiile de fitness nu sunt stresante. Dimpotrivă, sunt relaxante, liniștite și necompetitive. Senzațiile subtile, revigorante, pe acre vi le dau aceste exerciții vă permit să vă simțiți mușchii. În plus, fiecare exercițiu este absolut adaptabil la necesitățile și posibilitățile individuale. Nu trebuie să vă supuneți niciunei discipline rigide; exercițiile de fitness vă dau posibilitatea să fiți dumneavoastră înșivă și să vă bucurați de acest lucru.

Printr-o abordare corectă, fiecare poate să ajungă în cea mai bună formă. Nu trebuie să fiți cine stie ce mare atlet sau atletă. Trebuie

numai să o luați încet, mai ales la început. Lăsați-i trupului și minții dumneavoastră timpul necesar să se obișnuiască cu solicitările impuse de activitatea fizică. Începeți ușor și căutați să vă faceți un program cât mai regulat de exerciții. În nici un caz să nu credeți și să nu aveți pretenția să fiți în formă după prima zi de exerciții.

Efectuând aceste exerciții sistematic și regulat, veți învăța să vă bucurați de mișcare. Rețineți, fiecare om este un unicat atât din punct de vedere fizic cât și mental și fiecare om are ritmurile lui care dau starea de confort și de plăcere. Suntem diferiți în ceea ce privește rezistența fizică, forța, flexibilitatea și temperamentul. Când veți învăța să înțelegeți ce vrea, ce îi trebuie trupului dumneavoastră, veți putea să vă dezvoltați propriul potențial și cu timpul vă veți construi un fundament care o să se mențină toată viața.

Capitolul 1

CINE TREBUIE SĂ FACĂ FITNESS

Oricine poate să învețe aceste exerciții, indiferent de vârstă și gradul de flexibilitate. Nu trebuie să vă aflați într-o formă fizică excelentă și nici nu trebuie să aveți aptitudini atletice.

Atunci când stați în spatele unui birou toată ziua, săpați șanțuri, faceți activități casnice, dacă lucrați pe o linie de asamblare, conduceți un vehicul sau dacă sunteți o persoană care face zilnic exerciții fizice, este bine să faceți și exercițiile de fitness.

Metodele și exercițiile sunt simple și se adaptează singure în funcție de caracteristicile musculare și de flexibilitatea musculaturii fiecărei persoane în parte. Așa că, dacă aveți o stare de sănătate acceptabilă, fără probleme fizice, puteți învăța cum să faceți exercițiile de fitness în siguranță și cum să vă bucurați de ele.

Notă: dacă ați avut de curând probleme fizice sau ați suferit o intervenție chirurgicală, în special la nivelul articulațiilor și al mușchilor, sau dacă ați dus o viață inactivă sau sedentară, vă recomand să vă consultați medicul curant înainte de a începe exercițiile de fitness.

Capitolul 2

CÂND PUTEȚI SĂ FACEȚI FITNESS?

Exercițiile de fitness pot fi făcute oricând doriți: la muncă, în mașină, așteptând autobuzul, mergând pe stradă, la umbra răcoroasă a unui arbore după o plimbare sau pe plajă. Efectuați exercițiile de fitness în mod obligatoriu înainte și după eforturi fizice, dar și peste zi, oricând aveți ocazia. Iată câteva exemple:

* Dimineața, înainte să vă începeți ziua.

* La locul de muncă, pentru eliminarea tensiunii acumulate în musculatură.

* După ce ați stat în picioare sau după ce ați stat pe scaun o perioadă mai lungă de timp.

* Când simțiți că "ați înțepenit".

* Oricând peste zi cum ar fi atunci când vă uitați la televizor, când ascultați muzică, când citiți sau când stați pur și simplu și discutați.

Capitolul 3

DE CE TREBUIE SĂ FACEȚI FITNESS?

Exercițiile de fitness, prin faptul că vă relaxează trupul și mintea, ar trebui să facă parte din viața de zi cu zi. Veți descoperi că făcând exercițiile de fitness în mod regulat, veți atinge următoarele obiective:

* Reduceți tensiunea musculară și vă veți simți trupul mai relaxat.

* Vă ajutați să vă coordonați mai bine mișcările și vă veți simți mult mai liberi și mai bine făcând diverse mișcări.

* Crește foarte mult domeniul de mișcări care vă sunt accesibile.

* Se previn accidentele neplăcute, cum ar fi întinderile musculare. Un mușchi puternic, pregătit înainte de o activitate musculară susținută, va rezista și se va comporta mai bine dacă este pregătit decât dacă nu este pregătit în nici un fel pentru mișcare.

* Activități musculare solicitante cum sunt schiatul, alergarea, tenisul, înotul, mersul pe bicicletă devin mai ușoare, deoarece mușchii sunt pregătiți dinainte; exercițiile de fitness reprezintă un mod foarte util și eficient de a semnaliza mușchilor faptul că urmează să fie solicitați.

* Vă dezvoltați conștiința propriului trup. Punând în mișcare diferitele segmente ale trupului, vă concentrați atenția asupra funcționării lor și stabiliți o legătură conștientă între ceea ce așteptați din partea lor și posibilitățile lor reale. Cu alte cuvinte, exercițiile de fitness vă ajută să vă cunoașteți.

* Vă ajutați trupul să vă eliberați de chingile minții, astfel încât trupul dumneavoastră să se miște mai curând pentru binele său și nu "de dragul" competiției sau a propriului ego.

* Vă activați circulația sângelui.

* Vă ajută să vă simțiți bine.

Capitolul 4
CUM TREBUIE SĂ FACEȚI FITNESS?

Exercițiile de fitness sunt ușor de executat. Dar există un mod corect și unul incorect de a le efectua. Corect este să le faceți într-o stare de relaxare, susținând mișcările, concentrându-vă atenția asupra musculaturii implicate în fiecare exercițiu în parte. Incorect (din păcate acesta fiind stilul majorității practicanților neavizați) înseamnă exagerarea mișcărilor până în pragul durerii: pe această cale nu veți reuși altceva decât să vă faceți mai mult rău decât bine.

Dacă efectuați exercițiile de fitness în mod corect și regulat, veți descoperi că fiecare mișcare va deveni, zi de zi, mai ușoară. O să dureze un timp oarecare până veți reuși să vă relaxați diferiți mușchi sau grupe musculare, dar timpul trece mult mai repede atunci când vă simțiți bine.

Exercițiile ușoare

Când începeți exercițiile de fitness, încercați ca măcar un minut să efectuați câteva mișcări ușoare. Nu vă forțați absolut deloc! Căutați să ajungeți în punctul în care simțiți o ușoară tensiune și încercați să vă relaxați menținând poziția aceasta. Senzația de tensiune va ceda pe măsură ce veți menține poziția respectivă. Dacă acest lucru nu se simte, reduceți mișcarea și căutați un grad de tensiune care să fie confortabil. Exercițiile ușoare au rolul de a reduce tensiunea musculară și de a pregăti țesuturile pentru exercițiile de dezvoltare.

Exercițiile de dezvoltare

După exercițiile ușoare, treceți treptat la exercițiile de dezvoltare. Din nou, căutați să o faceți încet, fără exagerări. Duceți mișcările puțin mai departe, până când simțiți din nou o stare ușoară de tensiune și mențineți poziția circa 20-30 secunde. Controlați-vă. Din nou, starea de tensiune trebuie să se reducă; dacă acest lucru nu se întâmplă, relaxați puțin poziția. Exercițiile de dezvoltare au rolul de a realiza "reglajele fine" la nivel muscular și de a crește flexibilitatea.

Respirația

Respirația trebuie să fie lentă, ritmică și menținută tot timpul sub control. Dacă mișcarea presupune să efectuați o aplecare înainte, expirați în timpul aplecării și apoi inspirați încet pe parcursul ridicării. Nu vă țineți respirația în timpul mișcărilor. Dacă o mișcare oarecare vă inhibă modelul natural de respirație, înseamnă că nu vă aflați într-o stare corespunzătoare de relaxare. Slăbiți puțin intensitatea mișcării și încercați din nou să respirați normal.

Numărătoarea

La început, numărați în gând secundele pentru fiecare mișcare; în acest fel veți avea siguranța că mențineți fiecare poziție un timp suficient de lung. După o vreme, vă veți executa exercițiile în funcție de senzații, fără să mai fie necesar să vă disipați atenția numărând.

Reflexul de întindere

Mușchii sunt protejați de un mecanism fiziologic numit *întinderea reflexă.* De fiecare dată când fibrele musculare sunt întinse prea mult, se activează un răspuns reflex nervos, care determină contracția mușchilor; în acest fel, mușchii se apără pentru a nu fi supuși la întinderi pe care nu le-ar putea suporta și care le-ar putea provoca ruperea. De aceea atunci când, în timpul efectuării exercițiilor, veți întinde mușchii prea mult, nu veți face altceva decât să îi obligați să se contracte. Un răspuns similar din partea mușchilor obțineți atunci când atingeți un obiect prea fierbinte din întâmplare; fără să fie nevoie să vă gândiți la acest lucru, trupul dumneavoastră va căuta să îndepărteze porțiunea stimulată de sursa de căldură.

Încercând să mențineți o poziție oarecare cât mai mult cu putință și întinzând mușchii prea mult, nu veți reuși decât să declanșați reflexul de întindere. Aceste metode sunt dureroase și pot produce chiar leziuni, prin ruperea fibrelor musculare, care poate fi pusă în evidență la microscopul electronic. Aceste leziuni pot să ducă la formarea unui țesut de cicatrizare, care determină pierderea progresivă a elasticității acestora. Mușchii sunt astfel tensionați aproape tot timpul și contracțiile devin dureroase. Mai este posibil să vă simțiți entuziasmați de acest gen de exercițiu fizic, având în vedere că este posibil să vă faceți rău singuri?

Mulți dintre oameni sunt condiționați încă din perioada școlii de principiul că nu poate exista câștig fără durere. De asemenea, am fost încurajați să asociem durerea cu îmbunătățirea stării fizice a organismului nostru și că "cu cât doare mai tare, cu atât mai eficient este exercițiul respectiv". Exercițiile de fitness, atunci când sunt executate corect, nu produc durere. Învățați să acordați atenție propriului trup, pentru că prin natura lucrurilor, durerea semnalează faptul că ceva nu este în ordine.

Exercițiile ușoare de început și exercițiile de dezvoltare, așa cum au fost descrise în paginile anterioare, nu declanșează reflexul de întindere și prin aceasta nu produc durere.

Capitolul 5

ÎNCEPUTUL

După ce veți efectua aceste exerciții de început, veți începe să vă formați acel simț special care vă va ajuta să recunoașteți și să mențineți exercițiile de fitness în limitele corecte. Este foarte important ca în executarea acestor exerciții să realizați aliniamentul corect al trupului și membrelor, învățând permanent să efectuați fiecare întindere astfel încât să fie adecvată pentru trupul dumneavoastră. După ce veți învăța să faceți corect aceste exerciții, vă va fi mult mai ușor să treceți la executarea exercițiilor cuprinse în această carte.

Notă: zonele hașurate indică zonele corpului în care este posibil să simțiți senzația de întindere, dar pentru că nu există doi oameni identici, este posibil să simțiți senzația de întindere și în alte zone decât cele notate pe desene.

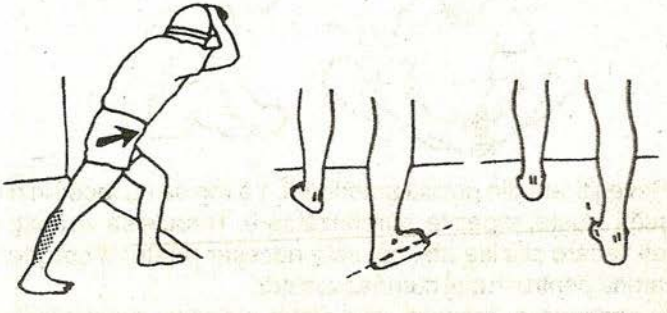
Vom începe cu exercițiile pentru gambe, pentru fața dorsală a gambei și pentru glezne. Așezați-vă la doi pași în fața unui gard, perete sau orice alt element care vă este la îndemână și care vă poate oferi un sprijin corespunzător. Așezați-vă brațele pe acesta și puneți-vă fruntea pe dosul mâinilor. Îndoiți un genunchi și apropiați-l de suportul

ales. Piciorul din spate trebuie să fie, în aceste condiții, absolut drep cu talpa lipită de jos și îndreptată spre înainte sau ușor spre interio

Acum, fără să schimbați poziția picioarelor, mișcați-vă șolduri ușor înainte păstrând piciorul din spate întins și talpa lipită de pode Mișcările șoldurilor trebuie să aibă ca efect o senzație de întinde slabă, ușoară, în musculatura gambei (practic este vorba despr mușchii gastrocnemieni).

Mențineți poziția timp de 20 de secunde, apoi accentuați senzaț de întindere lent, realizând asfel un exercițiu de dezvoltare - timp d încă 20 de secunde. Nu exagerați întinderea.

Acum puteți trece la celălalt picior. Vi se pare că simțiți difer cele două picioare? Vi se pare că unul dintre picioare este mai flexib decât celălalt?

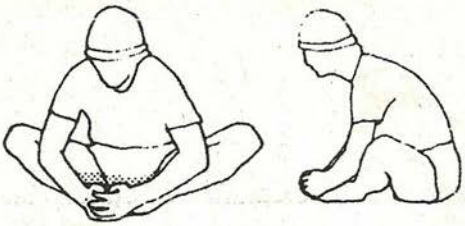


Exercițiul în poziția șezând: după primul exercițiu, așezați-vă pe podea. Așezați-vă tălpile picioarelor lipite una de alta, ținându-le lipite cu mâinile. Asigurați-vă că călcâiele se află la o distanță confortabilă de bazin. Aplecați-vă acum trunchiul înainte până când veți simți o senzație de întindere pe fața internă a coapselor. Mențineți poziția aceasta timp de 20 de secunde. Dacă executați corect exercițiul, vă veți simți bine; cu cât mențineți această poziție mai mult, cu atât mai puțin o veți simți. Dacă este posibil, fără să vă încordați, încercați să vă țineți coatele în fața gambelor. În acest fel veți da stabilitate și echilibru acestei poziții.

Mișcarea înspre înainte a trunchiului nu va fi realizată din umeri și cap. În felul acesta nu veți face decât să vă rotunjiți spatele și să suprasolicitați zona inferioară a spatelui. Concentrați-vă și realizați

mișcare inițială din șolduri. Căutați să vă păstrați partea inferioară a spatelui dreaptă. Priviți drept înainte.

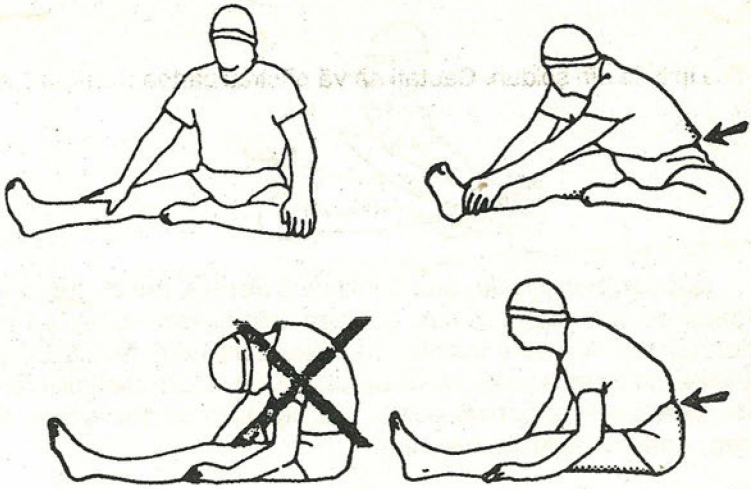
Când simțiți că starea de tensiune din mușchi se reduce ușor, accentuați aplecarea spre înainte. De această dată, veți simți ceva mai mult starea de întindere a mușchilor, fără ca asta să vă provoace, însă, durere. Mențineți această poziție timp de circa 25 de secunde. Dacă mișcarea este corectă în această fază de dezvoltare, senzația de întindere a mușchilor trebuie să se reducă treptat în intensitate sau cel mult să rămână nemodificată tot timpul menținerii acestei poziții. În nici un caz nu trebuie să simțiți o accentuare a senzației de întindere musculară.



Reveniți lent din poziția anterioară. Vă rog să nu faceți în nici un caz mișcări bruște, repezite, surprinzătoare. Trebuie să vă opriți și să mențineți fiecare poziție atât cât este necesar pentru a conștientiza ce înseamnă pentru trupul dumneavoastră.

În continuare, întindeți unul dintre picioare, menținându-l pe celălalt flectat. Talpa piciorului flectat trebuie să fie îndreptată spre coapsa piciorului întins. În nici un caz nu veți ține apăsat, cu mâna, genunchiul piciorului întins.

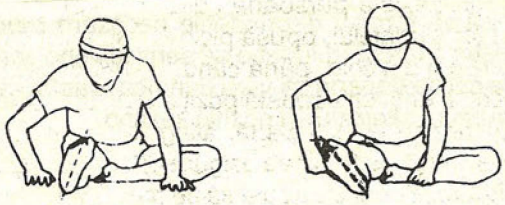
Acum, pentru a efectua o întindere a părții dorsale a coapsei piciorului întins și a porțiunii inferioare a spatelui pe partea opusă piciorului întins (vor exista persoane care vor simți o întindere în regiunea inferioară a spatelui, opusă piciorului întins) veți efectua o aplecare spre înainte din șold, până când obțineți o senzație foarte slabă de întindere. Mențineți această poziție timp de 35 de secunde. Când credeți că poziția este corectă, atingeți partea superioară a coapsei piciorului întins, pentru a vă asigura că coapsa acestuia este relaxată. La atingere, mușchii trebuie să fie moi, în nici un caz tari și încordați.



Pentru a găsi poziția corectă, nu veți efectua aplecarea inițială din cap și umeri. Nu încercați să vă atingeți genunchiul cu fruntea. Asta nu ar făcea decât să vă forțeze spatele să se încovoaie. Asigurați-vă că laba piciorului întins este îndreptată în sus, glezna este relaxată ca și genunchiul și șoldul.

Asigurați-vă că efectuați mișcarea numai din șolduri. Țineți-vă bărbia într-o poziție neutră (nici în sus și nici în jos). În acest fel capul și gâtul vor rămâne într-o poziție favorabilă. Căutați să vă țineți umerii și brațele cât mai relaxate cu putință. Nu lăsați laba piciorului să se încline într-o parte sau alta, pentru că în acest fel piciorul și șoldul nu se mai află într-o poziție de aliniere corectă.

Dacă este necesar, folosiți un prosop, trecut peste talpă, acest mic artificiu ajutându-vă să mențineți poziția. Dacă nu aveți o flexibilitate prea bună, prosopul vă va ajuta să creați și să mențineți tensiunea corectă, necesară pentru atingerea scopurilor exercițiului.

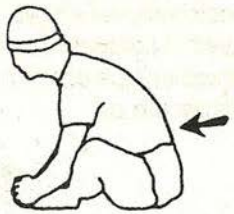


După ce senzația de ușoară întindere dispare, treceți treptat la exercițiul de dezvoltare. Pentru aceasta este nevoie numai să vă aplecați și mai mult spre înainte, cu câțiva centimetri. Nu vă faceți probleme cât de mult puteți să vă aplecați. O aplecare suplimentară foarte redusă este suficientă pentru a atinge faza de dezvoltare. Și rețineți, suntem diferiți unul de altul.

Acum, reveniți încetul cu încetul din această poziție. Repetați poziția cu celălalt picior. Nu uitați să mențineți partea superioară a coapsei relaxată, talpa în poziție verticală și glezna împreună cu degetele de la picioare relaxate de asemenea. Pentru început faceți un exercițiu ușor pentru 30 de secunde, apoi treceți treptat în faza de dezvoltare și mențineți această nouă poziție timp de 25 de secunde. Pentru o bună executare a acestor exerciții este necesar să vă bazați pe gradul de sensibilitate care vă este specific și mai ales nu trebuie să vă grăbiți.

Căutați să vă formați deprinderile necesare pentru corecta execuție a acestor exerciții în funcție de senzațiile pe care le aveți și nu în funcție de cât de departe ați vrea dumneavoastră să mergeți.

Repetați acum exercițiul în poziția șezând.



Cum vi se pare de această data comparativ cu prima oară când ați efectuat acest exercițiu? Sesizați vreo schimbare?

Există mai multe aspecte importante pentru dumneavoastră, în afara concentrării exclusive asupra măririi flexibilității:

1. Relaxarea zonelor tensionate cum ar fi picioarele, degetele de la picioare, brațele, antebrațele, palmele, încheieturile mâinilor, umerii.

2. Învățarea modului corect de control a senzațiilor în timpul exercițiilor.

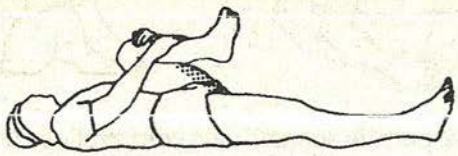
3. Conștientizarea senzațiilor de la nivelul părții inferioare a spatelui, capului și umerilor, precum și a alinierii segmentelor trupului în timpul efectuării exercițiilor.

4. Adaptarea la modificările trupului, cu precizarea că în fiecare zi vă veți simți trupul ușor diferit față de ziua anterioară.

Exercițiul în poziția culcat pe spate. Întindeți-vă pe spate, cu tălpile lipite. Lăsați-vă genunchii să cadă în lături. Relaxați-vă șoldurile și lăsați forța de gravitație să vă întindă porțiunile interioare ale coapselor. Rămâneți în această poziție relaxată timp de 40 de secunde. Concentrați-vă asupra eliberării tensiunii acumulate în organism, dar fără să vă forțați în vre-un fel. Senzația de întindere care vă va cuprinde trebuie să fie subtilă și să vă cuprindă în mod natural.

Acum întindeți-vă ambele picioare. Cu brațele întinse deasupra capului în continuarea trunchiului, întindeți-vă trupul cât puteți de mult. Aceasta este o întindere de alungire. Mențineți poziția timp de 5 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul acesta de 3 ori. De fiecare dată, trăgeți-vă abdomenul, astfel încât acesta și talia să se subțieze. Nu-i așa ca este o senzație excelentă? În acest mod vă întindeți brațele,

umerii, coloana vertebrală, musculatura abdominală, musculatura intercostală și coastele, picioarele și gleznele. Este un exercițiu foarte simplu, excelent, pe care îl puteți executa în fiecare dimineață, înainte să vă ridicați din pat

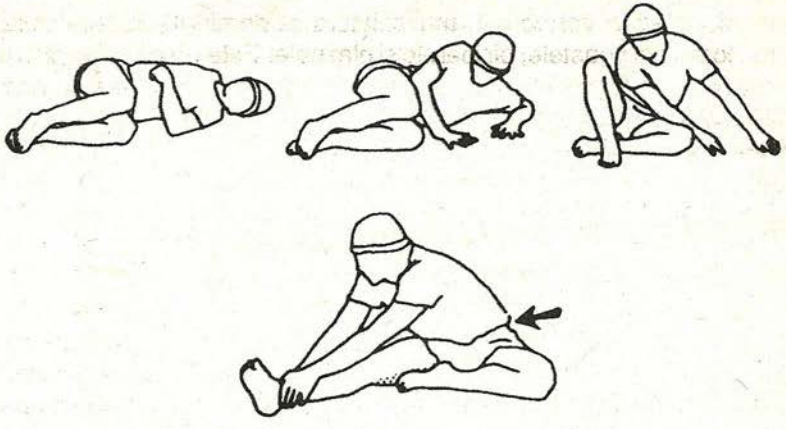


Pe urmă, flectați un picior și cu ajutorul brațelor apropiați-l de piept până în momentul în care simțiți mușchii întinși. Mențineți această poziție timp de 40 de secunde. Veți simți mușchii din regiunea inferioară a spatelui întinzându-se, ca și mușchii de pe fața posterioară a coapsei. Dacă nu simțiți întinderea, nu trebuie să vă faceți probleme. Este o poziție excelentă pentru întregul trup, bună pentru spate și picioare, fie că simțiți sau nu întinderea. Efectuați exercițiul cu ambele picioare și faceți comparația. În acest fel, în mod treptat, veți ajunge să vă cunoașteți.

Repetați întinderea de la început din poziția întins pe spate și relaxați-vă 60 de secunde. Eliberați-vă tensiunea din picioare, mâini, brațe și umeri. Dacă vreți, puteți efectua acest exercițiu cu ochii închiși.

Ridicarea din poziția întins pe jos

În poziția întins pe jos, îndoiți genunchii și întoarceți-vă pe o parte. Folosiți-vă apoi brațele pentru a vă împinge în sus și a ajunge în poziția șezând. Folosindu-vă brațele și mâinile pentru această mișcare, îndepărtați presiunea și stresul din regiunea spatelui.



Repetați acum toate exercițiile pe care le-ați învățat. Vi se pare că s-a schimbat ceva? Considerați că aveți mai multă ușurință în realizarea mișcărilor decât înainte? Simțiți eliberarea de tensiune?

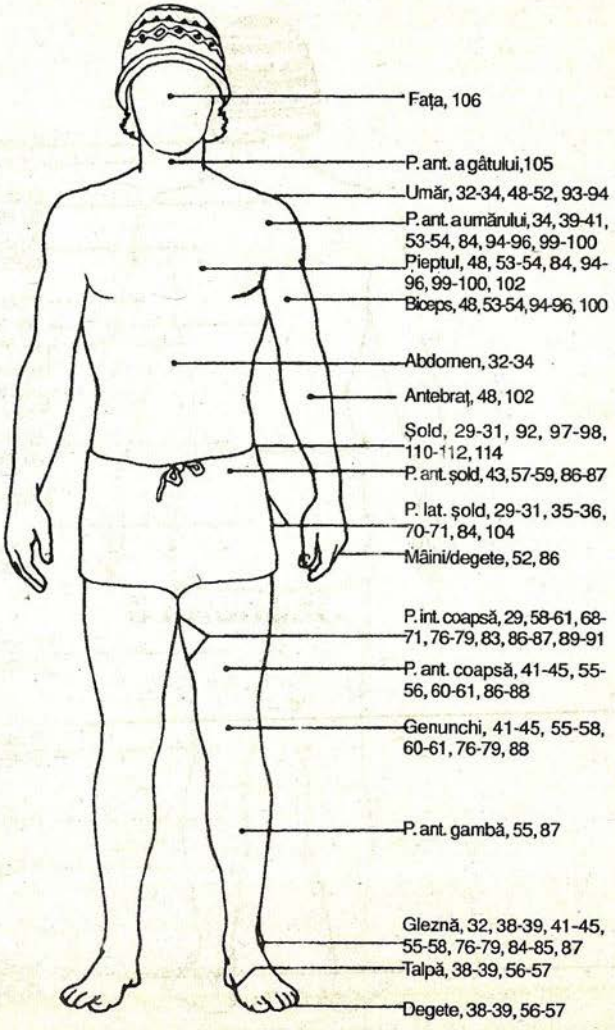
Capitolul 6

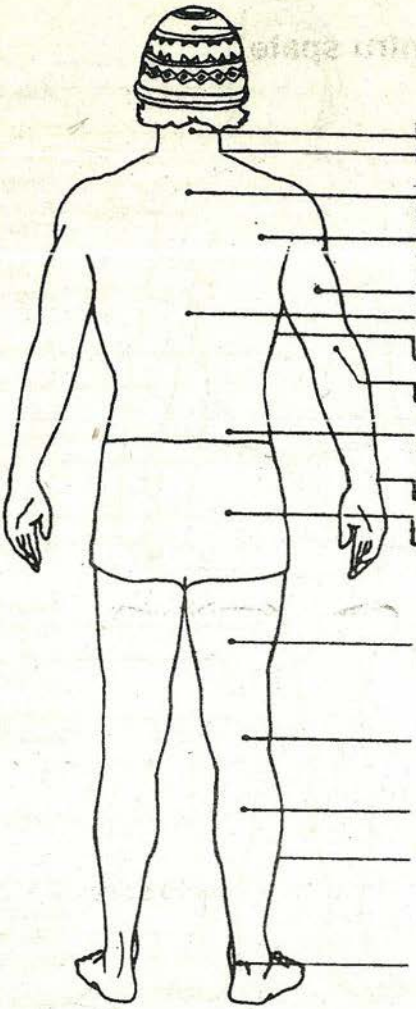
EXERCIȚII

În continuare vă voi prezenta diferite exerciții, împreună cu instrucțiunile corespunzătoare fiecărei poziții. Le-am grupat în serii, dar oricare dintre ele pot fi realizate separat, fără a fi necesară întreaga serie.

În imagini veți vedea mai clar care sunt aceste poziții, dar nu este necesar să vă forțați să ajungeți în aceste poziții. Efectuați și aceste exerciții așa cum simțiți că este potrivit pentru dumneavoastră, fără să încercați să imitați imaginile. Adaptați fiecare exercițiu în funcție de flexibilitatea trupului dumneavoastră, care se va modifica zi de zi.

Învățați exerciții pentru diferitele regiuni ale trupului, pentru început concentrându-vă asupra zonelor celor mai tensionate.

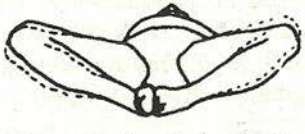

Fața, 106
P. ant. a gâtului, 105
Umăr, 32-34, 48-52, 93-94
P. ant. a umărului, 34, 39-41, 53-54, 84, 94-96, 99-100
Pieptul, 48, 53-54, 84, 94-96, 99-100, 102
Biceps, 48, 53-54, 94-96, 100
Abdomen, 32-34
Antebraț, 48, 102
Șold, 29-31, 92, 97-98, 110-112, 114
P. ant. șold, 43, 57-59, 86-87
P. lat. șold, 29-31, 35-36, 70-71, 84, 104
Mâini/degete, 52, 86
P. int. coapsă, 29, 58-61, 68-71, 76-79, 83, 86-87, 89-91
P. ant. coapsă, 41-45, 55-56, 60-61, 86-88
Genunchi, 41-45, 55-58, 60-61, 76-79, 88
P. ant. gambă, 55, 87
Gleznă, 32, 38-39, 41-45, 55-58, 76-79, 84-85, 87
Talpă, 38-39, 56-57
Degete, 38-39, 56-57


P. post. gât, 30, 72-74, 83, 98
P. lat. gât, 30, 52, 97, 99, 104
Et. sup. spate, 32, 45-46, 49-50, 53, 72, 76-79, 96, 98-102
P. post. umăr, 76-78, 32, 45-
P. post. braț, 50-51, 102
Mijl. spate, 45-46, 50, 53, 71-79, 96, 98, 111-112
P. lat. mijl. spate, 32, 45-46, 49, 51-52
Cotul, 50, 53-54
Et. inf. spate, 28-30, 32-37, 45-46, 63-64, 67-68, 72-73, 75-77
Înch. mână, 49, 85-102
Mușchii feselor, 36, 40, 72-73, 80, 104
P. post. coapsă, 41, 45, 59-62, 64-65, 68-70, 83, 85-86, 88-90
P. post. genunchi, 48, 63-64, 67-68, 107
P. post. gambă, 48, 84-85
P. lat. gambă, 48
Tendonul lui Achile, 56, 78-79, 84-85

1. Exerciții pentru spate

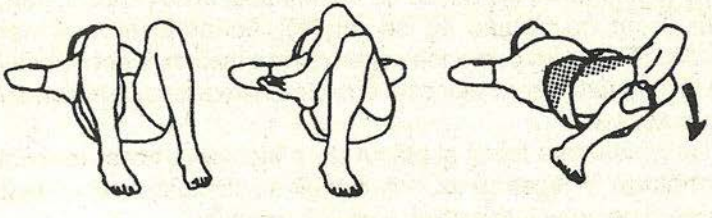
Aceasta este o serie de exerciții scurte care se pot efectua în poziția întins pe spate. Este vorba despre o serie de exerciții deosebit de benefice, fiecare dintre pozițiile care vor fi indicate se referă la o parte a trupului care în general este mai greu de relaxat. Puteți să folosiți aceste exerciții pentru relaxare.

Relaxați-vă, cu genunchii îndoiți și cu tălpile lipite. Această poziție reconfortantă vă va ajuta să vă întindeți părțile interioare ale coapselor. Mențineți poziția 30 de secunde. Lăsați forța gravitației să facă exercițiul pentru dumneavoastră.



Variație: din poziția anterioară, legănați-vă genunchii încet în sus și în jos, în același timp, de 10-15 ori. Sunt mișcări simple, care nu trebuie să aibă o amplitudine mai mare de 2-3 centimetri. Mișcarea trebuie să fie produsă din șolduri.

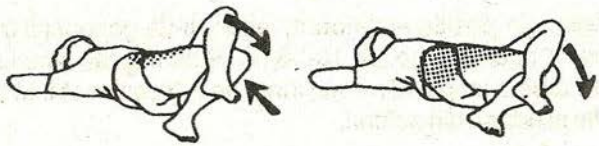
Exercițiu pentru partea inferioară a spatelui, părțile laterale ale abdomenului și șolduri



După întinderea ușoară a porțiunii interioare a coapselor, lipiți genunchii și odihniți-vă picioarele cu tălpile lipide de podea. Puneți -vă mâinile sub cap și așezați-vă brațele pe podea. Acum puneți piciorul stâng peste cel drept. În acest moment, folosiți piciorul stâng pentru a-l trage pe cel drept spre podea, până când simțiți o întindere în partea inferioară a spatelui, în zona laterală a abdomenului și a șoldului drept. Nu forțați mișcarea și căutați să păstrați starea de relaxare. De asemenea, căutați să rămâneți tot timpul cu capul, brațele, coatele și umerii lipiți de podea. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. *Ideea acestui exercițiu nu este să atingeți podeaua cu genunchiul drept, ci să rămâneți în limitele flexibilității care vă este accesibilă.* Repetați exercițiul pentru partea opusă, punând piciorul drept peste stângul și procedând în mod similar în continuare.

Această poziție se poate dovedi cu totul benefică, mai ales dacă suferiți de probleme sciatice. În acest caz, mențineți pozițiile care vi se par confortabile și nu vă forțați să obțineți mai mult. În nici un caz nu trebuie să duceți mișcarea până într-o poziție dureroasă.

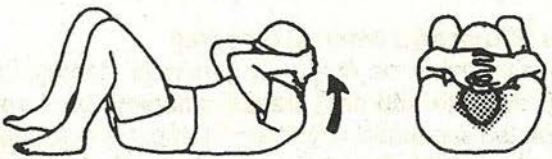
Variațiune: unii oameni și în special femeile, nu vor avea senzația de întindere. În această situație, tensiunea aplicată cu piciorul de deasupra va fi întâmpinată de o altă tensiune aplicată cu piciorul de dedesubt, așa cum se poate vedea în imagine:



Practic, în timp ce piciorul stâng apasă piciorul drept spre podea, piciorul drept se opune acestei mișcări, încercând să se ridice în poziție verticală (bineînțeles, din cauză că îl țineți apăsat cu piciorul stâng, piciorul drept nu trebuie să se miște). Această tehnică este recomandată mai ales persoanelor care simt o încordare deosebită în zonele menționate, dar și celor care au senzații frecvente de amorțeală în aceste zone.

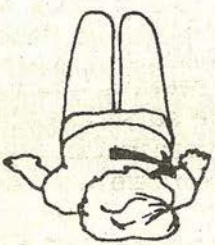
Un mod foarte firesc și plăcut de a încorpora acest exercițiu este următorul: începeți cu exercițiul original, efectuați apoi această variațiune și pe urmă încheiați cu exercițiul original.

Din poziția inițială puteți face și câteva mișcări pentru partea superioară a coloanei vertebrale și gât. Această poziție vă va ajuta să reduceți încordarea din regiunea gâtului, permițându-vă să faceți mișcări mai lejere și mai libere cu gâtul și capul.



Împletiți-vă degetele sub ceafă aproximativ la nivelul urechilor. Folosiți-vă apoi de forța brațelor pentru a trage ușor de cap până când simțiți o senzație de întindere la nivelul cefei. Mențineți această poziție 5-10 secunde, apoi reveniți în poziția inițială. Repetați acest exercițiu de 3-4 ori, pentru a elibera treptat ceafa și gâtul de încordare.

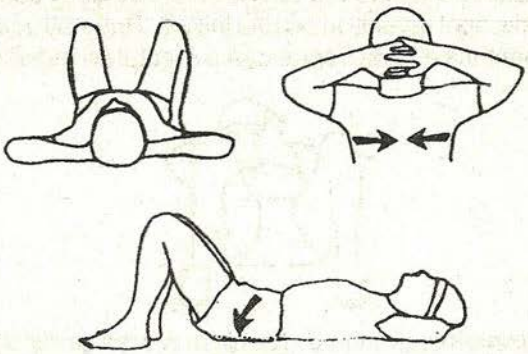
Variațiune: trageți capul cu bărbia în direcția genunchiului stâng. Mențineți această poziție 5 secunde. Relaxați-vă și lăsați capul din nou pe podea, apoi repetați mișcare, de această dată îndreptând bărbia către genunchiul drept. Repetați această variațiune de 2-3 ori.



Cu ceafa lipită de podea, întoarceți capul cu bărbia către umărul drept (menținând capul lipit de podea). Întoarceți capul cât de mult doriți. Mențineți poziția timp de 5 secunde apoi repetați mișcarea, întorcând capul spre umărul stâng. Repetați acest exercițiu de 2-3 ori.

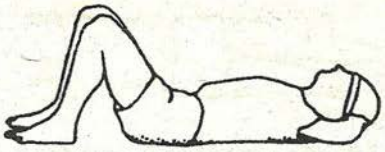
Exercițiu pentru umeri și omoplați

În poziția întins pe spate cu genunchii flectați, cu degetele împletite și așezate sub cap, trageți omoplații unul spre celălalt, încordând partea superioară a spatelui. În timpul acestei mișcări pieptul se va mișca în sus. Mențineți această poziție timp de 4-5 secunde, apoi relaxați-vă și ridicați puțin capul. În acest fel, veți elimina tensiunea din regiunea superioară a spatelui, gâtul fiind foarte bine întins.



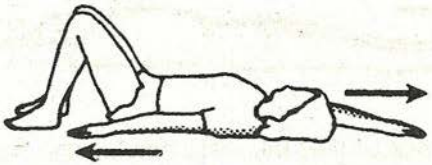
Exercițiu pentru șezut și spate

Pentru eliminarea încordării din regiunea inferioară a spatelui, contractați mușchii feselor, în același timp contractând și mușchii abdomenului pentru a lipi talia de podea. Mențineți această poziție timp de 5-8 secunde apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 2-3 ori. Concentrați-vă pentru a menține constantă contracția musculaturii. Acest exercițiu de ridicare a bazinului întărește mușchii feselor și musculatura abdominală, ajutându-vă să vă mențineți o postură corectă. Puteți să aplicați acest exercițiu și atunci când ședeți pe scaun dar și în picioare.

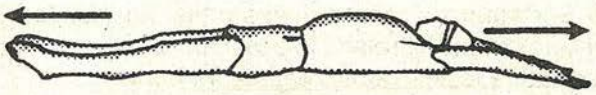


Exercițiu pentru șezut și umeri

Acest exercițiu este o combinație a ultimelor două exerciții anterioare. Mențineți această poziție timp de 5 secunde, apoi relaxați-vă și împingeți capul înainte pentru întinderea cefei și a părții superioare a spatelui. Repetați exercițiul de 3-4 ori. Veți vedea că după acest exercițiu vă veți simți excelent.

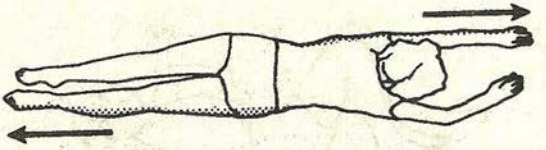


Din poziția întins pe spate cu genunchii flectați în sus, cu capul sprijinit direct pe podea, puneți unul dintre brațe deasupra capului, cu palma în sus, iar brațul opus întins pe podea, de-a lungul trupului, cu palma în jos. Întindeți pe urmă brațele în direcții opuse, creând astfel o întindere a umerilor și spatelui. Mențineți poziția aceasta timp de 6-8 secunde. Repetați exercițiul cel puțin de două ori pentru fiecare braț ridicat deasupra capului. Concentrați-vă să mențineți partea inferioară a spatelui relaxată și întinsă pe podea.

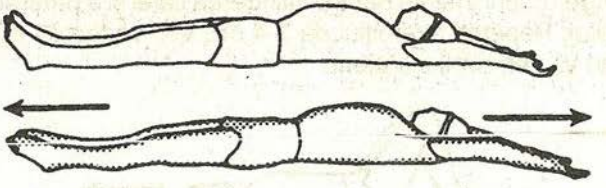


Exercițiu de alungire

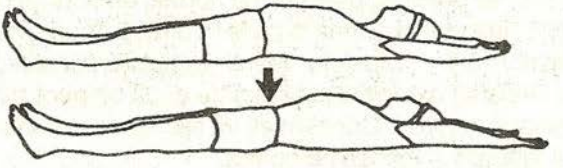
Întindeți brațele deasupra capului și întindeți picioarele. În această poziție, întindeți-vă cât mai mult. Mențineți poziția aceasta 5 secunde.



Acum întindeți-vă pe diagonală. Întindeți laba piciorului stâng, odată cu întinderea brațului drept deasupra capului. Mențineți această poziție timp de 5 secunde. Repetați mișcarea pentru brațul stâng și piciorul drept. Mențineți și această poziție 5 secunde, apoi relaxați-vă.

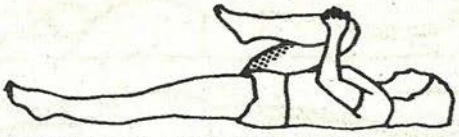


Acum, în același timp întindeți ambele brațe și ambele picioare, în același timp. Mențineți această poziție timp de 5 secunde, apoi relaxați-vă. Acest exercițiu este foarte bun în special pentru cutia toracică, abdomen, coloana vertebrală, brațe, glezne și picioare.

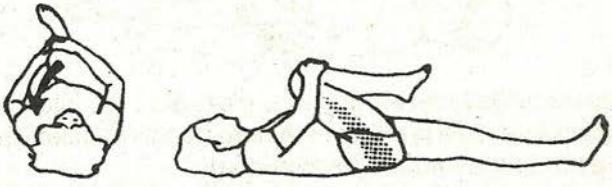


Ca variațiune a acestui exercițiu, contractați mușchii abdomenului în timpul întinderii. În acest fel vă veți simți mai subțire. Este un exercițiu excelent pentru organele interne.

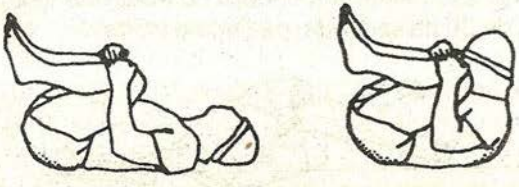
Puteți face aceste exerciții de câte ori vă face plăcere. De regulă, de trei ori este suficient pentru reducerea încordării și a tensiunii musculare. Aceste exerciții vă ajută foarte mult să vă relaxați coloana vertebrală și întregul trup. De asemenea, contribuie cu succes la eliminarea rapidă a tensiunii din întregul trup. Vă recomand să faceți aceste exerciții înainte de culcare.



Trageți piciorul drept spre piept. Pentru acest exercițiu țineți ceafa lipită de podea, dar fără să o încordați. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați apoi mișcarea, trăgând din nou genunchiul către piept. De această dată țineți șoldurile și porțiunea inferioară a coloanei vertebrale lipite de podea. Chiar dacă nu simțiți o întindere, mențineți poziția. Dacă vă simțiți bine așa, folosiți-o cât mai des. Repetați pentru ambele picioare de 3-4 ori. Este o poziție foarte bună pentru picioare, labele picioarelor și spate.



Variațiune: trageți genunchiul drept spre piept, apoi încercați să-l trageți puțin spre stânga, spre umărul opus, astfel încât să întindeți porțiunea exterioară a coapsei. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde. Repetați cu ambele picioare de 3-4 ori.



După ce ați tras genunchi spre piept pe rând, trageți-i acum pe amândoi. De această dată trebuie să vă concentrați să mențineți ceafa lipită de podea, după care ridicați și capul apropiindu-l de genunchi.

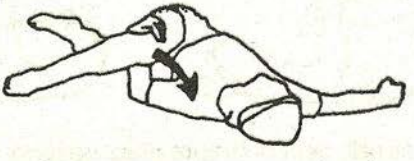
Din nou întindeți ambele picioare și brațe. Întindeți-vă și apoi relaxați-vă.

Exercițiu pentru porțiunea inferioară a spatelui și partea laterală a coapselor

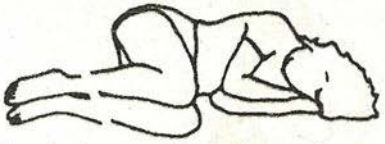
În poziția întins pe spate, îndoiți un genunchi la 90° și apoi cu

mâna opusă trageți-l spre podea, cu gleznă cu tot. Întoarceți capul astfel încât să vă uitați la mâna care rămâne întinsă lateral pe podea (capul va rămâne tot timpul lipit de podea).

Acum schimbați puțin poziția, apucând coapsa pe dedesubt de asupra genunchiului și trageți piciorul spre podea, până simțiți o întindere în regiunea inferioară a spatelui și laterală a coapsei. Mențineți-vă laba piciorului și glezna relaxate. Umerii trebuie să rămână lipiți pe podea. Altfel, unghiul dintre umeri și coapse se modifică și este mai greu să obțineți o întindere corectă. Mențineți o întindere ușoară timp de 30 de secunde, pe fiecare parte.



Pentru a amplifica și mai mult întinderea la nivelul feselor odată cu mișcarea de apropiere a genunchiului de podea, trageți-l către umărul opus. Mențineți ambii umeri lipiți de podea. Mențineți poziția aceasta timp de 15-25 secunde.



Puteți sfârși seria de exerciții pentru spate așezându-vă în poziția fetusului. Întindeți-vă pe o parte, cu genunchii flectați și așezați-vă capul pe mâinile împreunate. Relaxați-vă câteva minute în această poziție.

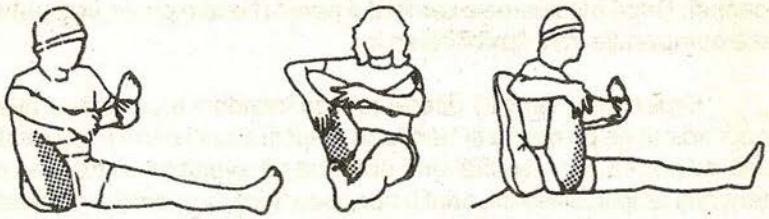
2. Exerciții pentru picioare, labele picioarelor și glezne

Rotați glezna în sens orar și antiorar, printr-o gamă cât mai variată de mișcări, asigurând o rezistență minimă cu ajutorul mâinii. Mișcarea de rotație a gleznei ajută foarte mult la întinderea ligamentelor gambei, labei piciorului și coapselor. Repetați mișcările respective de câte 20 de ori pentru fiecare sens. Exercițiul va fi repetat cu ambele glezne până când nu mai sesizați nici o diferență între cele două glezne în ceea ce privește rezistența la mișcările impuse și gama de mișcări.

Eventual glezna care a suferit odată o luxație poate să pară mai slabă sau mai contractată. Această diferență poate trece neobservată până în momentul în care lucrați separat și alternativ cu fiecare gleznă, când faptul devine evident prin comparație.

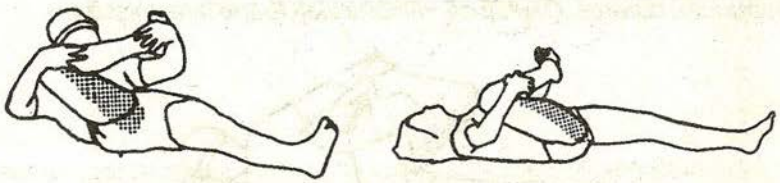
În continuare, folosiți-vă de degetele de la mână pentru a trage degetele de la picioare spre dumneavoastră, astfel încât să întindeți partea anterioară a labei piciorului și tendoanele degetelor de la picioare. Mențineți această întindere ușoară timp de circa 10 secunde. Repetați de 2-3 ori.

Cu degetele mari de la mâini, masați în sus și în jos arcada tălpii piciorului. Folosiți mișcări circulare, aplicând o presiune convenabilă, care să permită relaxarea țesuturilor. Repetați mișcările pentru ambele picioare. Simțiți o încordare sau tensionare a zonei? Executați acest masaj de fiecare dată înainte de culcare. Vă va ajuta foarte mult să vă relaxați picioarele. Vă recomand în special acest exercițiu pentru momentele în care priviți la televizor sau înainte să adormiți. Aplicați o presiune care să nu vă producă durere.



Pentru întinderea porțiunii posterioare a coapselor și a șoldurilor, țineți cu o mână partea exterioară a gleznei și cu cealaltă mână și antebrațul țineți genunchiul flectat. Trageți piciorul ca și cum ar fi alcătuit dintr-o singură bucată, către piept, până când aveți o senzație ușoară de întindere în zona posterioară a coapsei piciorului. Puteți efectua acest exercițiu cu spatele sprijinit de ceva. Mențineți poziția aceasta 20 de secunde. Asigurați-vă că piciorul este ținut ca și cum ar fi alcătuit dintr-o singură bucată, pentru a nu avea dureri la nivelul genunchiului. După aceasta, amplificați puțin forța, trăgând piciorul și mai mult către piept. Mențineți această poziție de dezvoltare circa 20 de secunde. Repetați exercițiul pentru ambele picioare. Vi se pare că unul dintre picioare este mai flexibil decât celălalt?

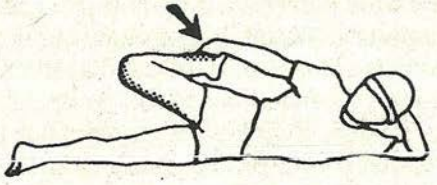
Pentru unele persoane, această poziție nu oferă senzația de întindere. În acest caz, efectuați mișcarea de mai jos:



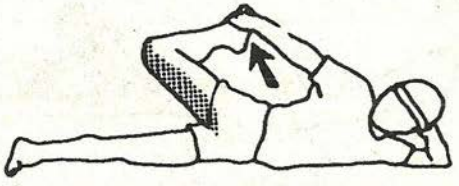
Începeți acest exercițiu întinși pe spate, apoi prindeți cu mâinile genunchiul și laba piciorului, așa cum se poate vedea în imagine. Trageți încet piciorul către piept, până când veți avea senzația de întindere la nivelul feselor și al părții posterioare a coapsei. Mențineți această poziție circa 20 de secunde. Repetați mișcarea cu același picior de 3-4 ori și apoi treceți la piciorul celălalt. Acest exercițiu, efectuat în poziția întins pe spate le asigură persoanelor cu o bună mobilitate posibilitatea de a întinde foarte bine partea posterioară a

coapsei. După efectuarea exercițiului pentru fiecare picior, veți putea face comparație între flexibilitatea lor.

Experiment: sesizați diferențele de întindere atunci când aveți capul ridicat de pe podea și bărbia în piept și atunci când aveți ceafa lipită de podea. Din nou mă simt dator să vă avertizez că trebuie să mențineți amplitudinea mișcărilor specifice fiecărui exercițiu în limitele suportabilității individuale, fără a depăși pragul durerii.



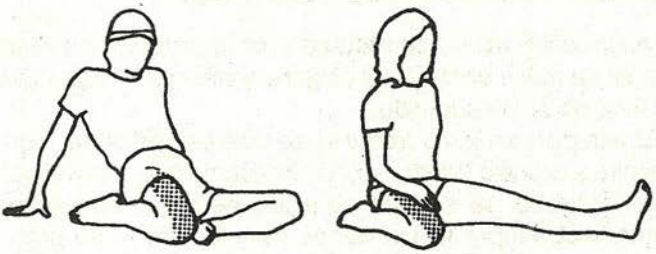
Întindeți-vă pe partea stângă, ținându-vă capul în mâna stângă, așa cum se poate vedea în imagine. Țineți laba piciorului drept cu mâna dreaptă plasată între gleznă și degete. Trageți piciorul ușor cu călcâiul către fesa dreaptă pentru a realiza întinderea gleznei și a cvadricepsului femural (partea anterioară a coapsei). Mențineți o întindere ușoară timp de 10 secunde. *Niciodată nu trageți piciorul până în punctul dureros. Căutați să vă controlați foarte bine mișcările.*



Acum mișcați șoldul drept spre înainte, contractând fesa dreaptă, împingând piciorul drept în mâna dreaptă. În acest fel veți întinde foarte bine partea din față a coapsei drepte. Mențineți o întindere ușoară timp de 10 secunde. Mențineți trupul în linie dreaptă. Pe urmă repetați mișcarea aceasta cu piciorul stâng. În cursul acestui exercițiu puteți să obțineți și o bună întindere a umerilor. La început, o să vă fie destul

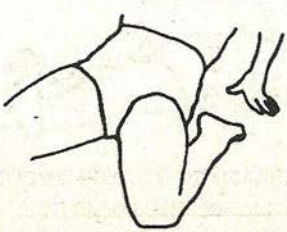
de greu să mențineți această poziție un timp mai îndelungat. Executați exercițiul corect, fără să vă faceți probleme referitoare la flexibilitate sau la postura în care vă puneți. Efectuând exercițiul acesta cu regularitate, veți constata că flexibilitatea se va îmbunătăți.

Dacă simțiți un grad oarecare de durere în timpul efectuării acestui exercițiu, nu îl repetați. În schimb puteți efectua exercițiul mână la picior opus, cu care veți obține aceleași rezultate.

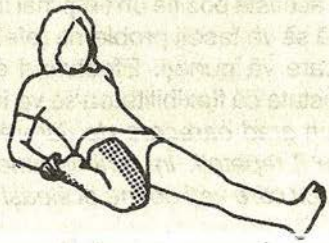


Exercițiu pentru întinderea părții anterioare a coapsei

Așezați-vă cu șezutul pe podea, cu piciorul drept flectat și cu glezna acestuia imediat în dreptul șoldului drept. Piciorul stâng este și el flectat, talpa sa sprijinindu-se pe fața superioară a coapsei drepte. Puteți efectua acest exercițiu foarte bine și menținând piciorul stâng întins în față.



În această poziție, talpa piciorului flectat trebuie să fie întinsă către înapoi, cu glezna extinsă. Dacă glezna este mai rigidă și se opune mișcării, mișcați piciorul numai puțin lateral până când se reduce durerea de la nivelul gleznei. Încercați să nu lăsați talpa să se întoarcă spre exterior. Menținând piciorul îndreptat spre înapoi, se elimină stresul de pe partea interioară a genunchiului.



Acum lăsați-vă ușor pe spate până când simțiți o ușoară întindere. Folosiți-vă de mâini pentru a vă asigura echilibrul. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde.

Unele persoane vor trebui să se lase pe spate mai mult decât altele pentru a obține o întindere bună. De asemenea, există și persoane care nu vor trebui să se lase pe spate pentru a simți întinderea. Concentrați-vă asupra senzațiilor pe care le aveți și nu uitați că nu trebuie să exagerați. Faceți exact ceea ce vă este accesibil și în nici un caz nu vă faceți probleme că nu puteți mai mult. Nu asta contează și în primul rând veți reuși mult mai mult după ce veți efectua acest exercițiu în mod regulat o perioadă de timp.

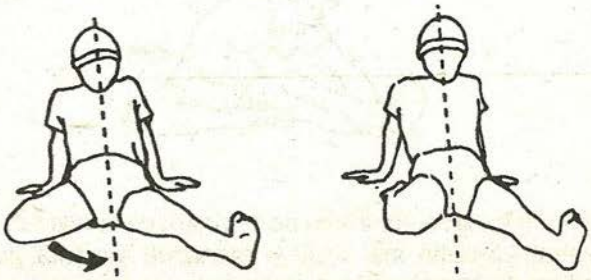
Nu lăsați genunchiul să se ridice de pe podea. Dacă acest lucru se întâmplă, înseamnă că v-ați întins prea mult, lăsându-vă prea mult pe spate. Reveniți la poziția șezând până când genunchiul rămâne în contact cu solul.

Acum, încet, treceți la o întindere mai accentuată, de dezvoltare. Mențineți această poziție timp de 25 de secunde, apoi reveniți încet. Schimbați picioarele și întindeți coapsa stângă în același mod.

Simțiți vreo diferență între cele două picioare? Vi se pare că unul dintre ele este mai flexibil decât celălalt? Vi se pare că unul dintre ele este mai rigid decât celălalt?

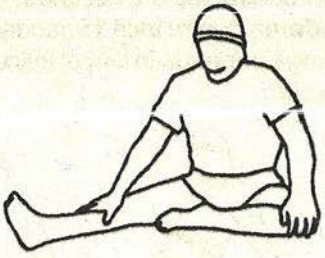
După întinderea părților superioare ale coapselor, exersați contracția mușchilor fesieri pe aceeași parte, rotind șoldurile. În acest fel veți realiza o bună întindere a părții anterioare a șoldului și veți obține o întindere mai bună a întregii regiuni a coapsei. După ce mențineți mușchii fesieri contractați 5-8 secunde, relaxați-i. Coborâți șoldul și continuați întinderea pentru încă 15 secunde. Exersați astfel încât ambele fese să atingă podeaua în timpul întinderii simple. Acum puteți trece la celălalt picior.

Notă: întinzând mai întâi coapsele și pe urmă lucrând și cu șoldurile, veți realiza o modificare a întinderii în momentul în care eliminați mișcarea din șolduri.



Dacă în timpul acestui exercițiu apare o durere la nivelul genunchiului, apropiați genunchiul respectiv de linia mediană și vedeți dacă în acest fel puteți obține o poziție mai confortabilă. Prin procedeul recomandat mai înainte, genunchiul poate să fie eliberat de o suprasolicitare care determină apariția durerii, dar dacă durerea persistă, renunțați la practicarea acestui exercițiu. Eventual puteți reveni la el după o perioadă oarecare de timp.

Pentru întinderea porțiunii posterioare a coapsei aceluiași picior care a fost anterior flectat (a se vedea exercițiul anterior) se întinde piciorul respectiv, cu talpa piciorului stâng atingând ușor partea interioară a coapsei drepte. Vă aflați acum în poziția din imaginea următoare:



Aplecați-vă ușor către înainte , din șolduri, către vârful piciorului drept, până când obțineți o senzație de întindere ușoară. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde. Acum trebuie să vă aflați în poziția din următoarea imagine:

După diminuarea senzației de întindere de la nivelul piciorului drept, aplecați-vă puțin mai mult și mențineți această poziție de dezvoltare timp de 25 de secunde. Schimbați apoi picioarele și repetați exercițiul pentru piciorul stâng.

În timpul acestui exercițiu, căutați să mențineți laba piciorului aflat în extensie îndreptată în sus, cu glezna și degetele relaxate. Asigurați-vă că partea superioară a coapsei este relaxată (respectiv este moale la atingere) în timpul exercițiului. Nu aplecați capul înainte. Mișcarea de aplecare a trunchiului trebuie să pornească din șolduri.

Am descoperit de-a lungul timpului că este mai bine ca aceste exerciții să fie făcute în ordinea pe care v-am prezentat-o, în sensul

că este mai bine să realizaţi exerciţiul pentru faţa dorsală a coapsei după exerciţiul pentru faţa anterioară a coapsei.

Dacă vă este mai greu să ajungeţi cu mâinile la gamba piciorului întins, puteţi folosi, cu rezultate foarte bune, un prosop.

Ca recomandare generală: obişnuiţi-vă să efectuaţi diferite variaţiuni ale exerciţiilor standard. Pentru fiecare variaţiune vă puteţi utiliza trupul într-un alt mod. Vă veţi familiariza cu posibilităţile de efectuare a acestor exerciţii atunci când veţi modifica unghiurile membrelor asupra cărora acţionează exerciţiile respective, chiar dacă aceste modificări sunt foarte discrete.

Variaţiuni ale exerciţiilor pentru membrele inferioare

Întindeţi-vă spre înainte, cu mâna stângă spre partea laterală a gambei piciorului drept. Întindeţi mâna dreaptă lateral pentru a vă menţine echilibrul. În acest fel vă veţi întinde muşchii porţiunii superioare a coloanei vertebrale şi spatelui, ca şi porţiunile posterioare ale coapselor. Pentru a schimba exerciţiul, întoarceţi şi capul pentru a privi peste umărul drept, răsucind uşor şi şoldul stâng spre înainte. În felul acesta, întinderea va cuprinde şi porţiunea inferioară a spatelui şi coloanei vertebrale.

Dacă aveți o flexibilitate deosebită, puteți amplifica și mai mult întinderea, interesând și porțiunile laterale ale trunchiului, după cum urmează:

Cu piciorul drept întins, întindeți brațul stâng, peste cap, încercând să prindeți cu degetele vârful degetelor piciorului drept. În aplecare, așezați mâna dreaptă pe genunchiul stâng. Această poziție este excelentă pentru întinderea porțiunii posterioare a coapselor și a porțiunilor laterale ale trunchiului, la care se adaugă și porțiunile laterale ale coloanei vertebrale și spatelui. Este un exercițiu foarte bun pentru menținerea taliei.

Pentru întinderea porțiunii posterioare a gambei, puteți fie să apelați la ajutorul unui prosop trecut peste talpă imediat sub degete, ie trageți cu mâna degetele piciorului extins către genunchi, asta în cazul în care aveți o mobilitate mai bună. Găsiți poziția corespunzătoare unei întinderi ușoare și mențineți aceasta poziție timp de 25 de secunde. Eventual poate veți dori chiar să vă aplecați înainte, din șolduri pentru a amplifica și mai mult întinderea.

Pentru întinderea porțiunii laterale a gambei, întindeți mâna la vârful piciorului opus și prindeți cu degetele marginea exterioară a labei piciorului. Trageți încet spre interior până simțiți o senzație de întindere la nivelul porțiunii exterioare a gambei. Pentru acest exercițiu, piciorul trebuie să fie întins, dar dacă nu reușiți să apucați bine laba piciorului în această poziție, puteți să țineți piciorul îndoit ușor din genunchi.

Pentru a obține o întindere bună a ligamentelor și tendoanelor din regiunea posterioară a genunchiului, puteți efectua următorul exercițiu: cu piciorul drept întins, prindeți celălalt picior cu ambele mâini și trageți-l cu glezna stângă pe genunchiul drept. Apucați apoi cu mâna dreaptă vârful degetelor de la piciorul drept și trageți spre genunchi. Mențineți această poziție timp de 25 de secunde și apoi accentuând și mai mult mișcarea, mențineți poziția de dezvoltare timp de încă 15 secunde. Acesta este un exercițiu excelent pentru persoanele care își simt genunchii înțepeniți, anchilozați, care merg foarte mult pe jos. Din nou trebuie să amintesc că în nici un caz nu trebuie să exagerați întinderea. Nu uitați că nu trebuie să simțiți nici o durere, ci doar o ușoară senzație de întindere la nivelurile indicate.

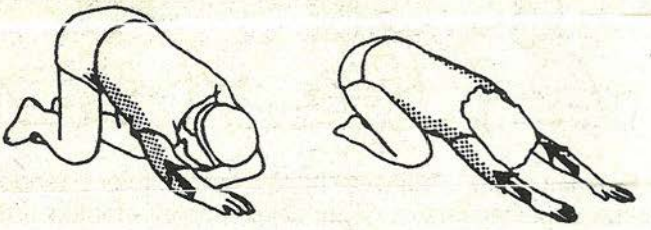
Niciodată nu blocați genunchii în exercițiile care se efectuează în poziția șezând. Porțiunea superioară a coapsei trebuie să rămână relaxată în toate pozițiile în care piciorul asupra căruia se execută exercițiul este întins. Atunci când mușchii porțiunii frontale a coapsei nu sunt relaxați complet, în mod logic, nu se poate obține o bună întindere a musculaturii fetei posterioare a coapsei.

3. Exerciții pentru spate, umeri și brațe

Mulți oameni suferă din cauza încordării părții superioare a corpului, cauzată în special de stresul mental al vieții moderne. Chiar

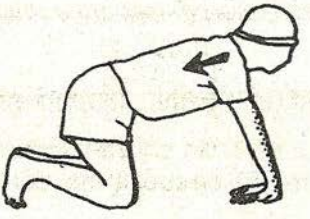
și sportivii de performanță au probleme cu porțiunea superioară a trupului, deoarece nu sunt suficient de bine cunoscute mijloacele de relaxare musculară la acest nivel.

Există o multitudine de exerciții care pot reduce tensiunea, mărind concomitent elasticitatea și flexibilitatea la nivelul etajului superior al trupului. Majoritatea dintre ele pot fi făcute fără a necesita nici un fel de dotare specială, în casă, la birou, în parc. Oriunde!



În poziția în genunchi, vă întindeți cu brațele înainte, sprijinindu-vă întreaga greutate a trupului pe brațe.

Puteți face acest exercițiu fie cu câte un braț, fie cu ambele brațe concomitent. Dacă preferați varianta cu un singur braț, puteți izola mai bine întinderea la nivelul unei singure jumătăți a trupului. Efectele întinderii sunt resimțite în acest mod la nivelul umerilor, brațelor și la nivelul jumătății superioare a spatelui, uneori chiar și la nivelul jumătății inferioare a spatelui. Când veți efectua acest exercițiu pentru prima oară, este foarte posibil să simțiți întinderea numai la nivelul brațului și a umărului, dar pe măsură ce veți exersa, în întindere vor fi cuprinse și grupele musculare ale spatelui. Prin mișcări înainte și înapoi, puteți amplifica sau reduce gradul de întindere. Nu trebuie să vă suprasolicitați. Mențineți-vă starea de relaxare. Mențineți poziția timp de 15 secunde.



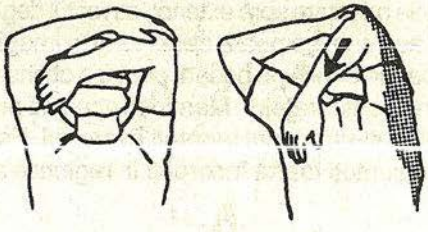
Exercițiu pentru antebraț și încheietura mâinii

Începeți din poziția în patru labe. Greutatea corpului este susținută pe genunchi și mâini. Mâinile vor fi astfel răsucite, încât degetele mari să fie orientate spre exterior, cu restul degetelor îndreptate către genunchi, așa cum se poate observa și în imaginea anterioară. Căutați să țineți palmele lipite pe podea, pentru a obține o bună întindere a părții anterioare a antebraţelor. Menţineţi această poziție timp de 20 de secunde. Relaxați-vă și apoi repetați exercițiul. Este foarte posibil să descoperiți că sunteți foarte încordați în regiunile acestea.

Cu brațele ridicate și cu palmele lipite, ca în imaginea anterioară, întindeți brațele în direcție verticală, drept deasupra capului, puțin pe spate chiar. Inspirați când ridicați brațele și expirați când le coborâți. Menţineţi poziția de întindere timp de 5-10 secunde.

Aceasta este o mișcare foarte utilă pentru musculatura porțiunii externe a brațelor, umerilor și coastelor. Poate fi realizată oriunde și oricând, ajutându-vă să vă eliberați de tensiune și producând o senzație de relaxare, de bine și de mulțumire.

Pentru întinderea zonei umărului și a mijlocului spatelui, ridicați cotul peste piept, îndreptându-l către umărul opus. Mențineți această poziție timp de 10 secunde.

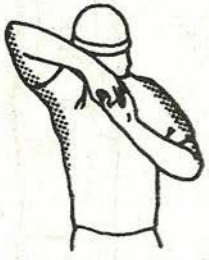


Iată acum un exercițiu foarte simplu pentru triceps (partea posterioară a antebrațului) și pentru umăr. Cu brațele ridicate deasupra capului, țineți cotul mâinii drepte și apoi împingeți-i ușor în jos, înapoia capului, obținând întinderea regiunilor despre care a fost vorba. Acest exercițiu trebuie făcut foarte lent. Mențineți poziția timp de 15 secunde. În nici un caz forța aplicată nu va fi excesivă și nici bruscă.

Executați exercițiul pentru ambele brațe. Cum vă simțiți acum? Vi se pare că unul dintre brațe este mai anchilozat decât celălalt? Vi se pare că unul dintre brațe este mai flexibil decât celălalt? După o perioadă de efectuare a acestor exerciții veți vedea că ambele brațe, precum și umerii, sunt mult mai flexibile. Acest exercițiu poate fi efectuat chiar și în timp ce mergeți pe stradă sau vă plimbați în parc.

Variațiune: în poziția în picioare, cu genunchii ușor depărtați și ușor îndoiți, apucați cu fiecare mână cotul brațului opus, deasupra și înapoia capului și apoi îndoiți trunchiul de la nivelul șoldurilor. Poziția picioarelor în timpul efectuării acestui exercițiu este foarte importantă, pentru că vă ajută să vă mențineți echilibrul.

Un alt exercițiu pentru umeri: prindeți-vă mâinile în dreptul spatelui ca în imaginea alăturată.

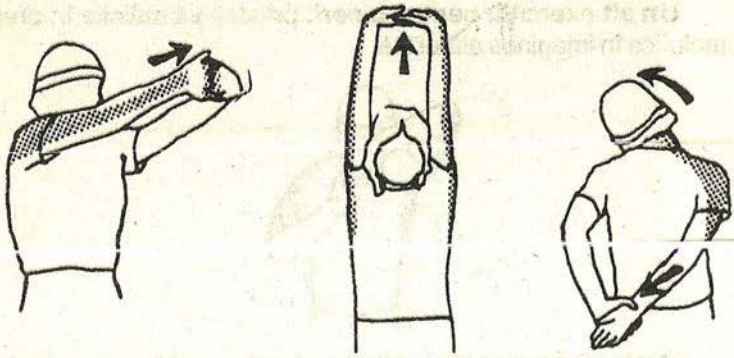


Poate că nu vă va fi posibil să realizați această poziție. În acest caz, fie puteți solicita ajutorul pentru a vă prinde mâinile, fie puteți să folosiți un prosop sau o curea. Căutați, în orice caz, să mențineți o poziție cât mai confortabilă.

SAU

De fiecare dată când efectuați acest exercițiu veți constata că mâinile se apropie tot mai mult, până când veți putea să vă prindeți degetele, așa cum am arătat în exercițiul original.

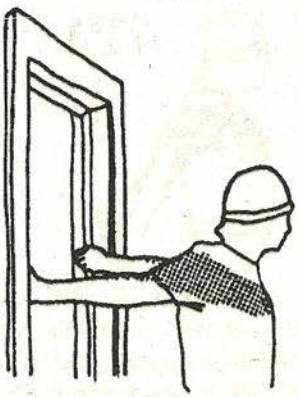
Efectuând zilnic acest exercițiu, vă veți asigura o bună întindere a umerilor, brațelor și antebrațelor. În felul acesta va crește foarte mult flexibilitatea în această regiune și se va reduce în mod simțitor tensiunea musculară dureroasă. De asemenea, este un exercițiu pe care vi-l recomand în perioadele în care simțiți o mare oboseală fizică.



Împletiți-vă degetele în față, la nivelul umerilor, cu brațele întinse. Întoarceți palmele către exterior; pe măsură ce întindeți brațele și veți avea o senzație de întindere la nivelul întregului membru superior și al umerilor, poate chiar și la nivelul etajului superior al spatelui. Mențineți o întindere ușoară timp de 15 secunde, apoi accentuați și mai mult întinderea și mențineți noua poziție pentru încă 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi exercițiul, de circa 4-5 ori la o ședință.

Acum împletiți-vă degetele ca la exercițiul anterior, dar de această dată deasupra capului. Întoarceți palmele în sus și împingeți cu brațele în sus și ușor spre spate. Simțiți întinderea de la nivelul brațelor? Mențineți poziția aceasta circa 15 secunde. Nu trebuie să vă țineți respirația. Acest exercițiu poate de asemenea să fie efectuat oriunde și oricând. Este un exercițiu excelent pentru durerile de umeri.

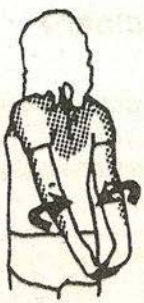
Pentru întinderea porțiunilor laterale ale gâtului și umerilor, prindeți pe la spate mâna dreaptă cu stânga, apoi concomitent cu înclinarea capului spre stânga, trageți mâna dreaptă tot spre stânga. Mențineți această poziție timp de circa 15 secunde. Repetați exercițiul pentru ambele mâini. Acest exercițiu poate fi executat oriunde și oricând, într-o scurtă pauză de lucru, efectul său principal fiind relaxarea gâtului și umerilor.



Un alt exercițiu foarte util este următorul: cu ambele mâini răsucite, apucați pe la spate canaturile unei uși, căutând să ridicați mâinile cât mai aproape de nivelul umerilor. Lăsați-vă să vă înclinați spre față, întreaga greutate a trupului realizând astfel întinderea antebrațelor, umerilor și pieptului. Țineți pieptul înainte și bărbia ridicată.

Următorul exercițiu se efectuează cu mâinile la spate, cu degetele împletite.

Pentru prima poziție, încercați să răsuciți ușor coatele spre înăuntru, în timp ce vă întindeți brațele.



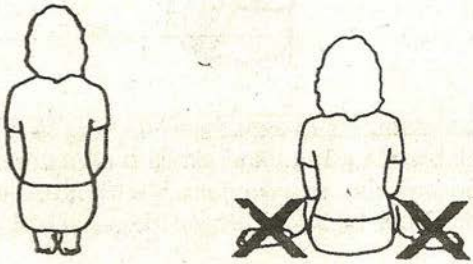
Dacă constatați că vă este destul de ușor să realizați această poziție, ridicați brațele până când simțiți o senzație de întindere la nivelul brațelor, umerilor sau a pieptului. Mențineți această poziție timp de 15 secunde. Țineți tot timpul pieptul înainte și bărbia sus.

Un alt exercițiu pentru piept și umeri este următorul: ridicați brațele cât mai sus posibil la spate, cu brațele și spatele drepte și fără să vă aplecați înainte. Căutați un suport adecvat, la o înălțime potrivită, pe care să vă sprijiniți mâinile în această poziție. Făcând un pas mic înainte, veți vedea că amplitudinea întinderii este mărită. *Nu exagerați!* Acest exercițiu este foarte util pentru persoanele care au umerii lăsați sau rotunjiți, dând o senzație de energie și de forță.

FOARTE IMPORTANT! Toate exercițiile care interesează zona pieptului, de la acest subpunct, dar și de la altele, sunt recomandate în special femeilor, pentru că contribuie menținerea formei bustului și a sânilor.

4. Exerciții pentru picioare

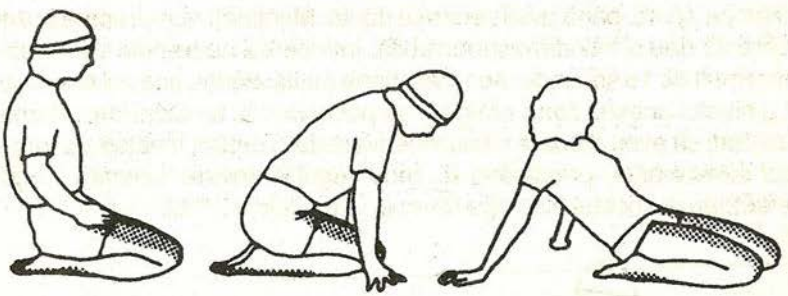
Poziția în genunchi: aceasta este o altă poziție foarte utilă pentru exercițiile care vizează picioarele. Puteți efectua o serie destul de variată de exerciții pornind din această poziție, de aceea este foarte bine să v-o însușiți foarte bine.



Această poziție este foarte utilă în primul rând pentru că vă ajută să vă întindeți foarte bine genunchii, gleznele și porțiunile superioare ale coapselor. De asemenea, poziția aceasta contribuie la relaxarea gambelor, care pot fi astfel întinse mult mai bine după aceea.

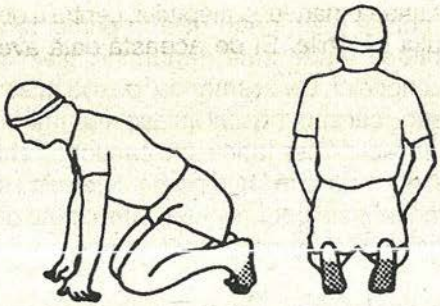
Nu lăsați în nici un caz labele picioarelor să alunece lateral. O poziție cu picioarele îndoite în lături poate determina supraîntinderea ligamentelor interioare ale genunchiului, provocând dureri și fiind prin aceasta contraproductivă pentru scopul propus.

Atențiune: dacă aveți sau ați avut probleme cu genunchii, trebuie să aveți foarte mare atenție la această poziție. Pentru început, efectuați aceste exerciții lent și cu foarte multă grijă.

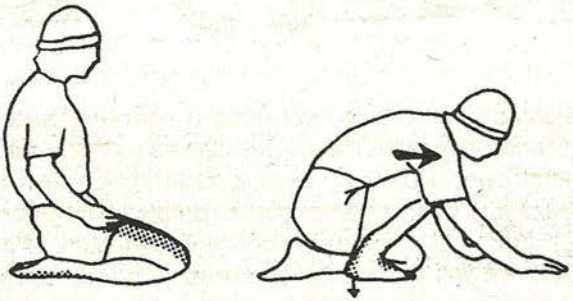


Majoritatea femeilor nu vor avea o senzație foarte acută de întindere în această poziție. Pentru persoanele cu o flexibilitate redusă și în special pentru bărbați, poziția este importantă pentru că semnalizează fără dubiu dacă au sau nu probleme cu gleznele. Dacă apare o senzație puternică de întindere în această poziție, așezați mâinile lateral de genunchi ca puncte de sprijin și încercați să aplecați trunchiul puțin înainte, de la nivelul șoldurilor. Căutați o poziție pe care o suportați fără să apară durerea și mențineți această poziție timp de 20-30 de secunde.

Dacă nu aveți o flexibilitate prea bună, nu exagerați întinderile în această poziție. Regularitatea practicării acestor exerciții vă va permite, după o vreme, să recepționați schimbări în bine. În numai câteva săptămâni, flexibilitatea gleznelor va fi îmbunătățită semnificativ.



Pentru întinderea la nivelul degetelor de la picioare și a arcadei tălpii, așezați-vă în poziția indicată mai înainte. Puneți mâinile în față pentru echilibru și control. Dacă doriți să obțineți o întindere, lăsați-vă ușor pe spate, până aveți senzația dorită. Mențineți numai acele poziții care vă dau o întindere suportabilă. Întinderea nu trebuie să dureze mai mult de 15 secunde. Acordați foarte multă atenție acestui exercițiu. La nivelul acestei zone a tălpilor se pot acumula tensiuni importante. Învățați să aveți răbdare cu dumneavoastră. Treptat, învățați-vă trupul cu schimbările, practicând în mod regulat aceste exerciții. După efectuarea acestui exercițiu reveniți la exercițiul inițial.

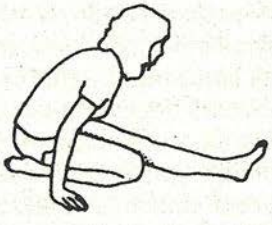


Exercițiu pentru tendonul lui Ahile și glezne

Aduceți talpa piciorului drept la nivelul genunchiului piciorului stâng, în poziția ghemuit, sprijinindu-vă în același timp în mâini. Lăsați călcâiul piciorului drept să se ridice ușor de pe podea. Coborâți apoi călcâiul împingând coapsa spre înainte și apăsând genunchiul cu trunchiul și cu umărul. Ideea nu este să lipiți complet talpa pe podea,

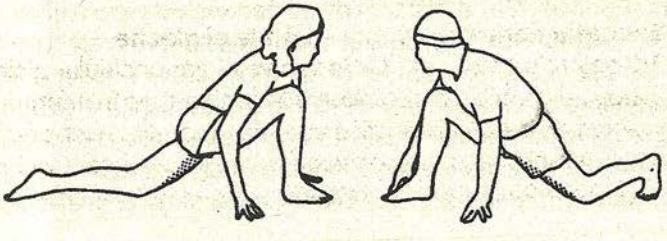
ci să folosiți presiunea umărului și pieptului, pentru a obține o întindere bună a tendonului lui Ahile. Și de această dată aveți nevoie de o întindere foarte ușoară. Mențineți această poziție timp de 15 secunde.

Acest exercițiu este excelent pentru glezne și tălpi. Repetați exercițiul, pe rând, pentru ambele picioare. Din nou, probabil veți descoperi că o gleznă este mai flexibilă decât cealaltă. Pe măsură ce se produce îmbătrânirea sau ca urmare a unor perioade mai lungi de inactivitate, apar tensiuni supărătoare la nivelul gleznelor și tălpilor. O cale foarte eficientă de eliminare a senzațiilor de durere în condițiile revenirii la o activitate fizică susținută constă în realizarea unui exercițiu de întindere înainte și după începerea activității fizice respective.



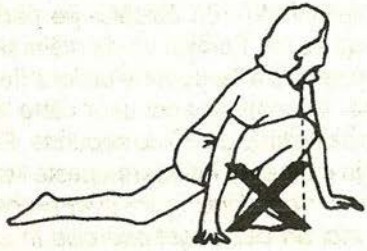
Pentru întinderea mușchilor feței posterioare a coapsei, întindeți un picior înainte, sprijinindu-l cu călcâiul pe podea, celălalt picior rămânând flectat sub șezut. Folosiți-vă de mâini pentru a vă asigura echilibrul, precum și pentru a nu supune piciorul flectat sub șezut la o presiune prea mare. Înclinați-vă apoi ușor către înainte din șolduri. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde. Păstrați fesele lipite de piciorul flectat. Nu exagerați întinderea peste limitele dureroase.

Fiți foarte atenți în cazurile în care aveți probleme cu genunchii. Nu veți efectua în nici un caz acest exercițiu în cazul în care aveți dureri atunci când abordați această poziție. Învățați să vă controlați, astfel încât să găsiți întotdeauna nivelul de întindere cel mai util.



Pentru întinderea mușchilor de pe fața anterioară a coapselor, deplasați un picior spre înainte, până când genunchiul ajunge deasupra gleznei. Celălalt picior rămâne în acest timp pe podea. Acum, fără să schimbați poziția genunchiului de pe podea sau a piciorului dinainte, coborâți șoldul pentru a crea o ușoară întindere. Mențineți această poziție pentru 30 de secunde. Este posibil să simțiți această întindere, în afară de mușchii de pe fața anterioară a coapselor și pe fața posterioară și pe fața interioară. De asemenea, este un exercițiu excelent pentru persoanele care au probleme cu regiunea inferioară a coloanei vertebrale și cu partea inferioară a spatelui.

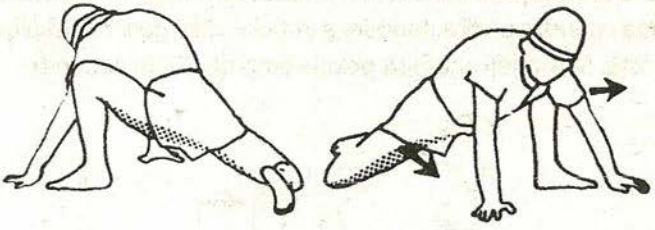
O serie de exerciții cu durata de 30 de minute efectuate în fiecare seară reprezintă un mijloc excelent pentru menținerea musculaturii în cele mai bune condiții de funcționare, astfel încât a doua zi dimineața să vă simțiți gata de o zi nouă de activitate musculară intensă. Dacă aveți zone ale corpului pe care le simțiți mai încordate, sau la nivelul cărora se manifestă diferite grade de durere, căutați să întindeți musculatura acestor zone și dimineața analizați schimbările produse cu adevărat "peste noapte".



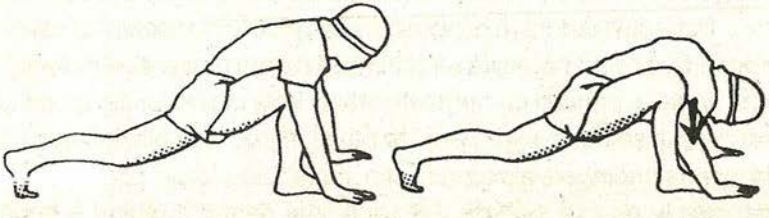
În nici un caz genunchiul nu trebuie să se afle în fața gleznei. În acest fel nu ați face decât să vă depărtați de o întindere corectă a șoldului și gleznei. Cu cât distanța dintre genunchiul piciorului din spate și călcâiul piciorului din față, cu atât mai mult este favorizată întinderea.

Variațiuni: răsuciți șoldul drept încet către interior pentru a modifica suprafața supusă întinderii. Schimbând chiar și foarte puțin unghiurile de întindere, veți reuși să întindeți mai multe zone adiacente celor interesate de acest exercițiu. Acest exercițiu este excelent pentru șolduri, partea inferioară a spatelui și musculatura coapselor. De

asemenea, vă recomand să încercați să vă obișnuiți să întoarceți și capul, ca și cum ați încerca să priviți peste umăr, în acest fel realizând o întindere și mai bună.



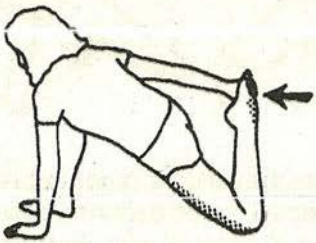
Pornind de la poziția anterioară, puteți izola o întindere la nivelul porțiunii interioare a coapsei. Îndoiți genunchiul piciorului din spate și împingeți-l către exterior. În acest fel, veți obține un unghi de circa 90° la nivelul genunchiului. Acum deplasați umerii în interior față de genunchiul piciorului aflat în față și puneți mâinile pe podea în afara poligonului de susținere a trupului. Mișcați șoldurile în jos pentru a întinde bine porțiunea interioară a coapsei. Nu mișcați absolut deloc picioarele. Asigurați-vă că genunchiul piciorului din față se află chiar deasupra gleznei. Mențineți o întindere ușoară timp de 30 de secunde.



Când genunchiul piciorului din față se află chiar deasupra gleznei, mutați-vă greutatea corpului pe rotula și vârfurile degetelor piciorului din spate. Mențineți această poziție de întindere ușoară timp de 20 de secunde. Șoldul trebuie să funcționeze în acest timp pentru realizarea unei ușoare presiuni. Folosiți-vă de mâini și brațe pentru susținere și echilibru. Acest exercițiu este excelent pentru porțiunea interioară a coapselor, porțiunile posterioare ale coapselor și pentru șolduri, precum și pentru partea posterioară a genunchiului piciorului din spate. Mențineți

această poziție timp de 15 secunde. Repetați acest exercițiu pentru ambele picioare de circa 2-3 ori în cursul unei singure ședințe.

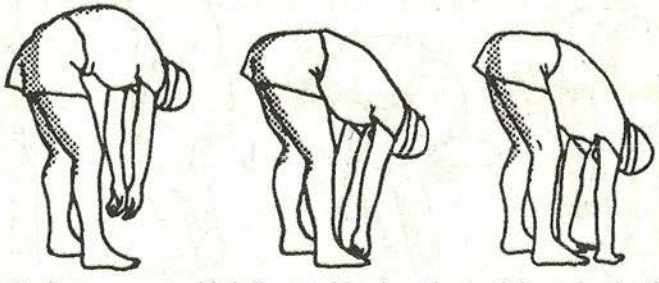
O altă variațiune constă în modificarea poziției de întindere prin coborârea ușoară a părții anterioare a trupului către genunchiul piciorului aflat în față. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde.



Pentru întinderea mușchilor porțiunii anterioare a coapselor, întindeți mâna opusă piciorului din spate și apucați laba piciorului la nivelul degetelor. Acum coborâți șoldul de aceeași parte, împingând ușor călcâiul piciorului flectat în spate, până când aveți o ușoară senzație de întindere. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde.

Dacă nu reușiți să vă prindeți cu mâna piciorul din spate, mișcați-vă șoldurile fără ca prin aceasta să schimbați poziția picioarelor. Aplecați-vă pe spate și prindeți cu degetele mâinii laba piciorului din spate și apoi mișcați șoldurile ușor spre înainte și în jos, în același timp cu o mișcare de împingere a piciorului din spate. Este foarte posibil să nu aveți nevoie de mai mult de 2-3 centimetri pentru a obține o bună senzație de întindere. Mențineți această poziție timp de 15 secunde. Mare atenție să nu exagerați întinderea.

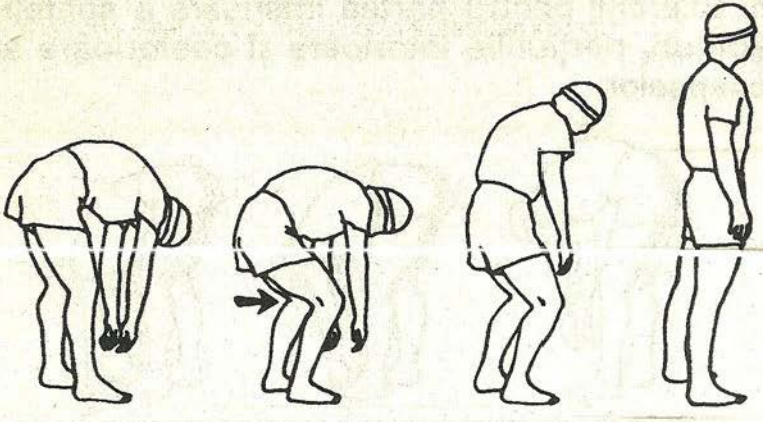
5. Exerciţii pentru partea inferioară a spatelui, şolduri, porţiunile interioare şi posterioare ale coapselor



Se începe exerciţiul din poziţia drepţi, cu picioarele desfăcute uşor, astfel încât călcâiele să fie aproximativ la acelaşi nivel cu umerii şi cu labele picioarelor îndreptate spre înainte. Se face apoi o aplecare spre înainte din şolduri. Menţineţi genunchii uşor flectaţi în timpul aplecării, astfel încât porţiunea inferioară a spatelui să nu fie afectată. Gâtul şi braţele trebuie să fie cât mai relaxate. Aplecaţi-vă până în punctul în care resimţiţi o uşoară senzaţie de întindere pe feţele posterioare ale coapselor. Menţineţi această fază de întindere uşoară timp de 15-25 de secunde, până când simţiţi o stare de relaxare. Nu încercaţi să vă aplecaţi cu genunchii întinşi. Pur şi simplu menţineţi o stare de întindere uşoară. Întindeţi-vă după cum simţiţi şi nu după cum aţi vrea.

În timpul acestui exerciţiu veţi simţi întinderea în special la nivelul feţelor posterioare ale coapselor şi genunchilor. Spatele va fi de asemenea întins, dar greutatea întinderii va fi concentrată la nivelul picioarelor.

Unele persoane vor fi capabile de la bun început să-şi atingă vârfurile degetelor de la picioare, iar altele nu vor ajunge mai jos de glazne. În ciuda faptului că fiecare om este caracterizat de o flexibilitate specifică, toţi avem un lucru în comun: prin acest exerciţiu ne întindem foarte bine muşchii.



Important: de fiecare dată când, în cadrul unui exercițiu este necesară realizarea unei aplecări înainte, nu uitați să flectați ușor genunchii. În felul acesta se eliberează presiunile excedentare din regiunea inferioară a spatelui și a coloanei vertebrale. În plus, în felul acesta vă solicitați mușchii lungi de pe fețele posterioare ale coapselor în loc să suprasolicitați mușchii scurți și reduși ca suprafață și forță ai regiunii inferioare a spatelui. De asemenea, revenirea în poziția drepți se va face tot cu genunchii ușor flectați.

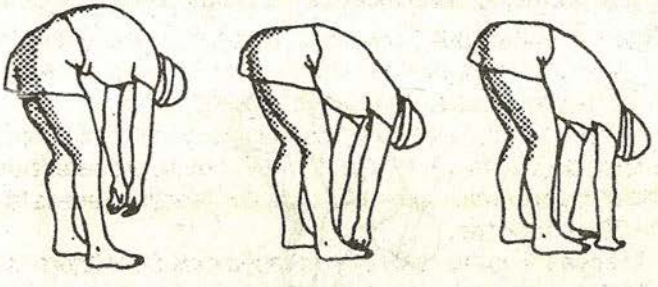
Acest exercițiu este recomandat în mod deosebit a fi făcut înaintea oricărei munci fizice grele, mai ales dimineața sau în perioadele anului cu vreme rece. Protejându-vă și pregătindu-vă astfel mușchii membrelor inferioare puteți preveni o mulțime de accidente. Principiul acestui exercițiu mai este de asemenea util în cazul ridicării oricărui obiect foarte greu care se află la nivelul podelei.

În continuare, reveniți la poziția cu genunchii ușor flectați, cu tălpile lipite de podea și vârfurile degetelor de la picioare îndreptate spre înainte, aproximativ în dreptul umerilor. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde.

În această poziție realizați contracția mușchilor fetei anterioare a coapselor, relaxând concomitent mușchii fețelor anterioare ale acestora. Funcția principală a mușchilor fețelor anterioare ale coapselor constă în întinderea piciorului. Funcția principală a mușchilor fețelor posterioare ale coapselor constă în îndoirea genunchilor. Datorită

faptului că acești mușchi au acțiuni opuse, contracția mușchilor feței anterioare a coapselor realizează relaxarea mușchilor fețelor posterioare ale coapselor.

În poziția de bază pentru acest exercițiu, analizați diferențele dintre fețele anterioare și posterioare ale coapselor. Porțiunile anterioare ale coapselor ar trebui să fie contractate, în timp ce porțiunile posterioare ar trebui să fie relaxate. Este mai ușor să contractați ulterior mușchii fețelor posterioare ale coapselor, dacă au fost bine întinși în prealabil.

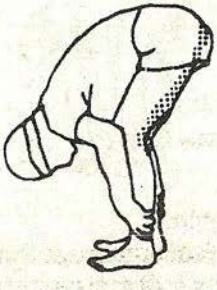


După ce ați stat în poziția aplecat înainte cu genunchii ușor flectați, reveniți în poziția de drepți, cu genunchii în continuare ușor

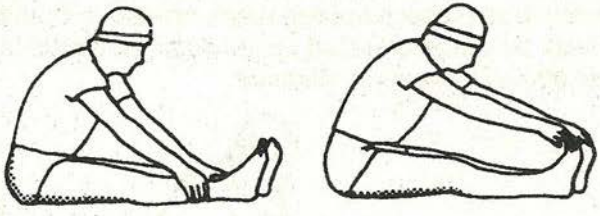
flectați, dar mișcarea de revenire trebuie să fie lentă; în nici un caz nu zvâcniți. Presupun că deja puteți să vă aplecați ceva mai mult. Mențineți această nouă poziție de aplecare înainte timp de încă 30 de secunde.

Mai ales în cazul acestui exercițiu, nu uitați nici o clipă că trebuie să vă simțiți confortabil și mai ales nu trebuie să simțiți nici un fel de durere.

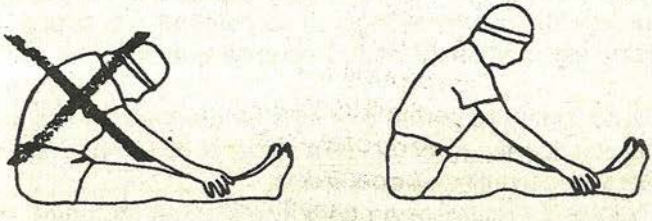
Poate că o să vă fie mult mai comod să executați acest exercițiu, dacă veți reuși să distribuiți greutatea trunchiului între picioare și mâini. Dacă nu reușiți să vă aplecați suficient de mult pentru a vă sprijini cu palmele de sol, puteți să vă folosiți de un scaun mic sau de orice alt suport de mică înălțime de care să vă sprijiniți cu mâinile. Căutați o poziție de întindere regulată și ușoară, fără nici un fel de suprasolicitări. De asemenea, căutați să stabiliți un echilibru bun între sprijinul pe picioare și pe mâini, astfel încât să vă simțiți confortabil în această poziție.



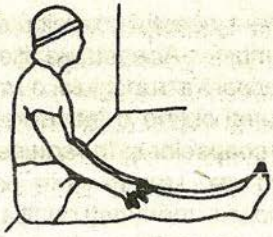
O altă variațiune a acestui exercițiu constă în sprijinirea cu mâinile în regiunea gambelor. Această poziție mai are și avantajul că trăgând de partea superioară a trunchiului cu mâinile, folosind ca bază de sprijin gambele, puteți obține o întindere și mai bună la nivelul porțiunii posterioare a coapselor și în regiunea inferioară a spatelui. Nu exagerați în nici un caz. Trageți-vă în jos numai atât cât să vă simțiți foarte bine. Întindeți și mențineți poziția aceasta timp de 15-20 de secunde. Tot timpul, genunchii vor fi ușor flectați.



În continuare, treceți în poziția șezând, cu picioarele întinse și cu gleznele depărtate ușor. Aplecați-vă din șolduri pentru a obține o întindere ușoară. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde. Este posibil să simțiți întinderea la nivelul porțiunii posterioare a genunchilor și la nivelul fețelor posterioare ale coapselor. De asemenea, dacă aveți spatele obosit excesiv, stresat de poziții incorecte, veți simți întinderea și la nivelul părții inferioare a spatelui și a coloanei vertebrale.



Nu trebuie să aplecați capul înainte când începeți acest exercițiu. De asemenea, încercați să vă împiedicați șoldurile să "alunece" către înapoi. Mișcarea aceasta trebuie să fie înțeleasă ca o aplecare din șolduri, fără îndoirea porțiunii inferioare a spatelui.



Este posibil să simțiți nevoia să vă așezați cu spatele la un perete pentru a vă menține spatele drept. Această simplă poziție se poate dovedi a fi foarte benefică pentru dumneavoastră în cazul în care spatele este cu adevărat "dureros".

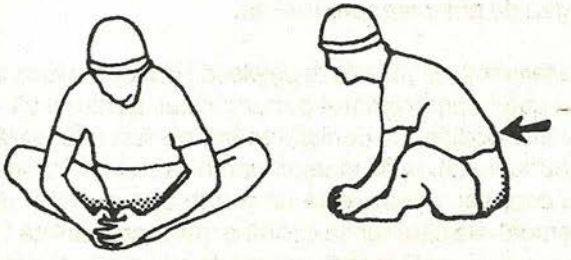
Dacă nu puteți găsi un loc adecvat pentru efectuarea acestui exercițiu puteți, ca și în cazul altor exerciții, să vă folosiți de un prosop. Treceți prosopul pe sub tălpi, prindeți-l bine de capete și trageți, îndoindu-vă din șolduri, până în punctul în care simțiți întinderea musculară fără a simți însă vreo durere. Cu timpul, apucând prosopul cât mai aproape de nivelul gleznelor, veți ajunge să vă puteți prinde tălpile. Pentru aceasta nu este nevoie decât de timp și de exercițiu.

Dacă simțiți că acest exercițiu vă afectează prea puternic porțiunea inferioară a spatelui sau a coloanei vertebrale, renunțați la efectuarea lui, cel puțin pentru o vreme.

Trebuie de asemenea să vă avertizez să fiți foarte atenți la exercițiile de întindere cu amândouă picioarele întinse în față, precum și la exercițiile care implică aplecarea înainte din șolduri. În nici un caz în aceste poziții nu este permis să exagerați cu întinderile. Pe de altă parte, pentru că picioarele nu sunt în mod identic flexibile, trebuie

să evitați la maximum să le forțați în întindere de la bun început, în caz contrar expunându-vă la pericolul apariției unor dureri la nivelul șoldurilor și al porțiunii inferioare a spatelui. Atunci când unul dintre picioare este mai anchilozat decât celălalt, este foarte dificil să întindeți ambele picioare în mod identic. Pentru persoanele care au asemenea probleme, recomandabil este să înceapă cu exercițiile de întindere separată a picioarelor.

Exerciții pentru întinderea porțiunilor interioare ale coapselor

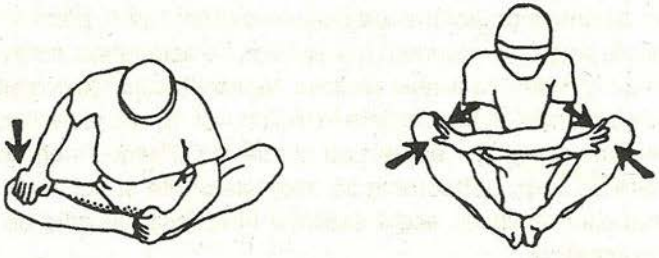


Se așează tălpile lipite una de alta și se țin cu mâinile, la nivelul degetelor. Trageți apoi trunchiul spre vârful degetelor de la picioare, mișcarea pornind de asemenea de la nivelul șoldurilor, până simțiți o întindere în porțiunea interioară a coapselor. De asemenea, este posibil să simțiți o întindere la nivelul spatelui. Mențineți această poziție timp de 40 de secunde. În faza inițială în nici un caz nu veți face mișcarea de aplecare numai din spate sau numai din umeri. Țineți coatele depărtate de corp, astfel încât să aveți stabilitate și echilibru. Este mult mai ușor să faceți acest exercițiu fiind lipsiți de grija de a vă menține echilibrul.

Rețineți: în timpul întinderilor în nici un caz nu poate să fie vorba despre forțări sau smucituri. Căutați în casă un loc care să vă satisfacă atât nevoia de intimitate, cât și nevoia de confort.

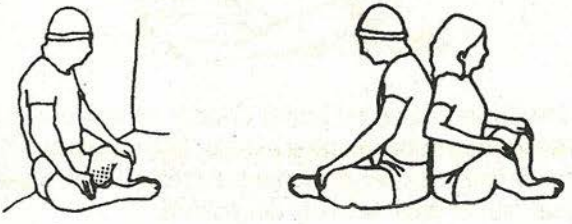
Dacă aveți probleme în privința aplecărilor spre înainte, este posibil să țineți călcâiele prea apropiate de trunchi. Deplasați călcâiele ceva mai mult spre înainte; în felul acesta vă ușurați semnificativ posibilitatea de aplecare spre înainte.

Variațiuni: țineți vârfurile degetelor de la picioare lipite, cu o singură mână, cu cotul spre interiorul genunchiului, pentru a vă ajuta să vă fixați această poziție. Cu cealaltă mână pe fața interioară a coapsei (nu a genunchiului), apăsați ușor, pentru a izola și întinde porțiunea internă a coapsei. Acesta este un foarte bun exercițiu de întindere pentru persoanele care vor să obțină o mai mare suplețe a coapselor, fapt care are o influență foarte importantă a supra formei și funcționării genunchilor.



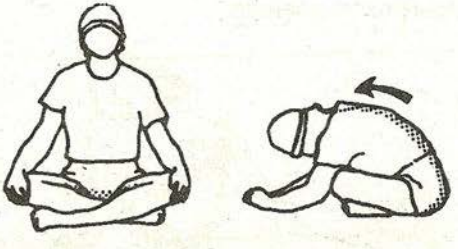
Cu mâinile apăsând ușor coapsele, sub nivelul genunchilor, încercați să vă mențineți gleznele apropiate sau lipite, suficient cât să mențineți o contracție potrivită a musculaturii porțiunilor interioare ale coapselor. Mențineți această poziție stabilă timp de 5-8 secunde, apoi relaxați-vă și întindeți mușchii conform indicațiilor din exercițiul anterior. În felul acesta veți ajuta să se relaxeze musculatura foarte solicitată din această porțiune a coapselor.

Acest exercițiu este deosebit de util în special sportivilor care au avut probleme cu musculatura din porțiunea interioară a coapselor.

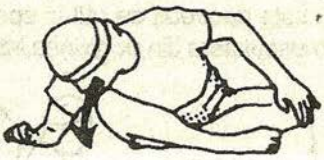


Un alt mod de a obține o bună întindere a musculaturii porțiunii interioare a coapselor constă în sprijinirea cu spatele de un perete sau canapea: un suport rezistent, care să ofere un sprijin solid. Cu spatele drept și cu tălpile lipite, se apasă ușor coapsele. Apăsarea trebuie să realizeze o întindere confortabilă a musculaturii. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde.

Este posibil de asemenea să realizați acest exercițiu împreună cu un partener sau parteneră. Pentru stabilitate, sprijiniți-vă reciproc spate în spate.



Dacă aveați dificultăți în a sta în poziția "turcește", veți descoperi că aceste exerciții de întindere fac posibil ca această poziție, după câteva ședințe, să vă fie accesibilă. O poziție relaxantă este următoarea: din poziția șezând turcește, vă aplecați trunchiul din șolduri, până când realizați o întindere confortabilă. Scoateți coatele în față dacă puteți, mențineți această poziție și relaxați-vă. Este o poziție foarte utilă pentru porțiunea inferioară a spatelui și coloanei vertebrale și este, de regulă, o poziție destul de accesibilă pentru majoritatea oamenilor.



O variațiune a acestei poziții constă în aplecarea înainte a trunchiului cu fruntea către lateral și exterior față de genunchi. Această poziție este deosebit de benefică pentru șolduri. Aplecarea, în toate aceste cazuri, se va face exclusiv din șolduri.

Răsuciri

Răsucirea spatelui este foarte benefică pentru porțiunea superioară a spatelui, porțiunea inferioară a spatelui, porțiunile laterale ale șoldurilor și pentru cutia toracică. De asemenea, este un exercițiu benefic pentru organele interne și vă ajută să vă mențineți suplețea taliei - fiind pentru acest motiv un exercițiu recomandat în special femeilor. Vă ajută de asemenea să obțineți o bună mobilitate a gâtului - vă veți putea întoarce pentru a privi în spate fără să fie nevoie să vă întoarceți tot trupul pentru aceasta.

În poziția șezând, cu piciorul drept întins înainte, îndoiți piciorul stâng și treceți talpa acestuia peste piciorul drept, așezând talpa pe podea în dreptul genunchiului piciorului drept. Îndoiți apoi cotul drept și sprijiniți-l pe coapsa piciorului drept, imediat sub genunchi. În cursul acestui exercițiu, vă veți folosi de cotul mâinii drepte pentru a ține piciorul stâng pe loc, cu o presiune controlată.

Acum, cu mâna stângă în spate, întoarceți capul ușor peste umărul stâng, în același timp rotind și umerii către stânga. Răsucind partea superioară a trunchiului, șoldurile vor urma această mișcare în linii mari (practic, mișcarea șoldurilor este foarte redusă, fiind fixate de brațul drept și de piciorul stâng. În felul acesta veți obține o întindere foarte bună în regiunea inferioară a spatelui și în porțiunea laterală a șoldurilor. Mențineți poziția timp de 15 secunde. Repetați poziția atât pe dreapta cât și pe stânga. În cursul exercițiului nu este necesar să vă țineți respirația; respirați adânc și regulat.

Variațiune: trageți genunchiul stâng peste piept către umărul opus până când resimțiți efectul întinderii pe porțiunea laterală a șoldului. Mențineți poziția timp de 30 de secunde. Repetați de asemenea exercițiul pe dreapta si pe stânga.

Mulți oameni preferă să acorde o atenție deosebită primului picior cu care încep exercițiul acesta și de regulă toate exercițiile se încep cu partea corpului care este cea mai flexibilă. Din această cauză, se afectează mai mult timp părții "bune" și mai puțin timp părții "rele". Pentru a rezolva această discrepanță în flexibilitatea trupului, începeți întotdeauna exercițiile cu partea corpului pe care o simțiți mai rigidă. În acest fel vă veți face un mare serviciu.

6. Să trecem în revistă câteva elemente fundamentale ale exercițiilor de întindere

* Nu vă întindeți foarte mult, mai ales la început. Începeți cu un nivel de întindere mai redus și amplificați-l pe măsură ce vă simțiți tot mai relaxați.

* Întinderea trebuie să se realizeze într-o poziție confortabilă; pe măsură ce mențineți poziția de întindere, senzația de întindere trebuie să se diminueze.

* Respirați rar, normal, adânc - expirați întotdeauna în timpul mișcărilor de aplecare și inspirați în cursul mișcărilor de extensie. Nu vă întindeți atât de mult încât respirația să fie îngreunată sau împiedicată.

* Nu faceți mișcări bruște. Bruschețea nu face decât să încordeze mușchii pe care vreți să-i relaxați. Relaxați, întindeți și mențineți pozițiile de întindere în limite confortabile, nedureroase.

* Conștientizați permanent porțiunea în care se manifestă întinderea. Simțiți întinderea. Dacă tensiunea devine prea mare pe măsură ce întindeți, înseamnă că ați exagerat. Relaxați-vă puțin și apoi reveniți într-o poziție mai confortabilă.

* Nu încercați cu tot dinadinsul să deveniți mai flexibili instantaneu. Învățați să efectuați exercițiile corect și flexibilitatea va veni cu timpul. Nu uitați că flexibilitatea amplificată nu este decât un sub-produs, un beneficiu secundar al exercițiilor de întindere.

Alte aspecte pe care trebuie să le aveți în vedere:

** În fiecare zi suntem alți oameni. În unele zile suntem mai rigizi și în altele suntem mai relaxați.*

** Învățați să stabiliți raportul corect între ceea ce faceți și ceea ce simțiți.*

** Regularitatea și relaxarea sunt factorii cei mai importanți care vă ajută să obțineți rezultatele scontate de pe urma efectuării acestor exerciții. Dacă veți începe să efectuați în mod regulat aceste exerciții, treptat veți ajunge să fiți în formă și tot mai activi - sau tot mai disponibili pentru activitățile fizice intense și susținute.*

** Nu vă comparați în nici un caz cu alte persoane. Chiar dacă*

sunteți foarte rigid și inflexibil, nu lăsați ca acest fapt să vă împiedice să începeți acest program de exerciții, care vă pot ajuta în modul cel mai eficient să vă recăpătați flexibilitatea și mobilitatea.

** Efectuarea corectă a acestor exerciții înseamnă practic efectuarea lor ținând cont de propriile limite, într-o stare de relaxare, fără a face comparații cu alte persoane - fără a vă stimula spiritul competitiv.*

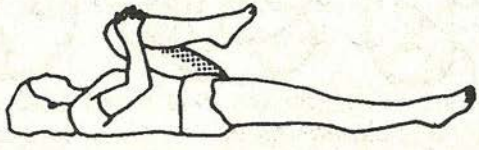
** Aceste exerciții vă pregătesc cel mai bine corpul pentru activitatea fizică.*

** Efectuați aceste exerciții ori de câte ori simțiți că aveți nevoie, oriunde și oricând.*

** Nu evitați să vă întindeți de câte ori simțiți nevoia. În acest fel vă ajutați trupul să se simtă mai bine și asta nu poate decât să fie în folosul dumneavoastră.*

7. Exerciții pentru spate

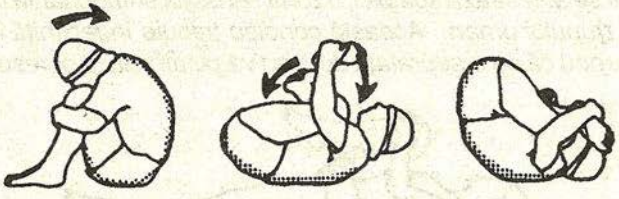
Pentru efectuarea acestor exerciții, cel mai bine este să vă alegeți o suprafață fermă, dar nu dură, având în vedere că aceste exerciții se adresează spatelui, o zonă sensibilă și importantă în același timp a trupului uman. Această condiție trebuie îndeplinită în primul rând pentru că pe o suprafață dură nu vă puteți relaxa corespunzător.



Întindeți-vă pe spate și trageți genunchiul flectat al piciorului stâng spre piept. Țineți tot timpul capul lipit de podea, dar fără să vă încordați pentru a îndeplini acest obiectiv. Dacă nu reușiți să realizați aceste exerciții cu capul lipit de podea, nu trebuie să vă faceți griji. Piciorul drept trebuie de asemenea menținut cât mai drept cu putință. Repetați acest exercițiu pentru ambele membre inferioare. În acest fel veți reuși să vă relaxați musculatura spatelui și a porțiunii posterioare a coapselor. Mențineți poziția aceasta timp de 30 de secunde.

Nu faceți acest exercițiu pe o suprafață dură, folosiți o saltea de gimnastică sau un covor. În poziția șezând, prindeți genunchii flectați cu brațele și îi trageți spre piept. Lăsați-vă apoi pe spate încet, rulând pe coloana vertebrală, ținând bărbia în piept. În acest mod veți realiza o bună întindere a musculaturii care își are originea pe coloana vertebrală.

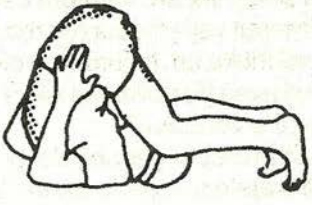
Încercați să vă rulați pe spate încet și controlat. După 4-8 rulări, veți simți că spatele începe să se simtă mult mai relaxat. Nu vă grăbiți. Nici nu exagerați. În schimb, puteți să căutați să conștientizați permanent starea de bine pe care v-o creați în acest mod.



În continuare, combinați exercițiul anterior cu tragerea gleznelor transversal peste piept. Începeți mișcarea de rulare pe spate din aceeași poziție ca și pentru exercițiul anterior. Pe măsură ce vă rostogoliți pe spate, încrucișați picioare, trăgându-le în același timp către piept. După aceasta, eliberați picioarele și reveniți la poziția inițială. La fiecare rulare alternați încrucișarea piciorului drept peste stângul cu încrucișarea stângului peste dreptul, astfel încât musculatura să fie relaxată uniform de o parte și de alta a trunchiului. Repetați acest exercițiu de 6-8 ori.

Atenție: *dacă vă simțiți spatele foarte încordat, nu vă întindeți foarte mult pentru început. Respectați tehnica și balansați-vă corect pe spate; trageți de fiecare dată picioarele peste piept cu mișcări lente și fără să aplicați o forță prea mare. Lucrați lent și cu răbdare, concentrându-vă asupra relaxării și cultivării răbdării.*

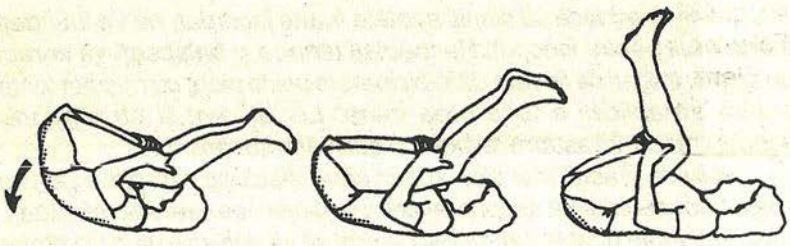
Nu vă grăbiți, mai ales atunci când efectuați exercițiile pentru spate. Concentrați-vă asupra relaxării indiferent ce exercițiu efectuați. Efectuați toate aceste exerciții și căutați să vă dați seama care dintre ele vă sunt cele mai favorabile. În nici un caz nu căutați să vă torturați.



Dacă aveți probleme cu regiunea gâtului, acordați o atenție deosebită acestor exerciții și variațiunilor sale. Pentru majoritatea oamenilor, aceste exerciții pot părea destul de dificile. Dacă găsiți că sunt neplăcute, nu continuați să le practicați. Efectuați numai întinderile care nu vă deranjează și pe care le considerați a vă fi utile.

Variațiune: acum, când mușchii spatelui au fost întinși și descărcați de tensiuni, lăsați-vă pe spate cu picioarele trecute pe deasupra capului. Țineți mâinile sprijinite cu coatele pe podea în regiunea șoldurilor pentru susținerea și controlul întinderii. Încercați să găsiți o poziție care să fie atât confortabilă, cât și să vă permită să respirați normal. Nu vă țineți respirația și nici nu vă întindeți într-o poziție care să vă taie respirația. Când descoperiți o poziție care vi se pare confortabilă, relaxați-vă.

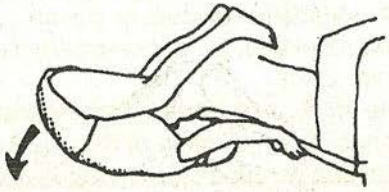
Un mod foarte util de a vă întinde mușchii spatelui constă în a găsi o poziție confortabilă, amplificând apoi întinderea musculaturii, pornind de la această poziție, după care reveniți la poziția relaxantă și confortabilă originală. Învățați să vă întindeți și să vă relaxați în același timp. Nu vă grăbiți.



Cu picioarele trecute pe deasupra capului, lăsați-vă pe spate ușor, lent, încercând să simțiți fiecare vertebră care atinge podeaua, pe rând. Probabil că la început veți efectua rularea destul de rapid, dar repetând exercițiul de mai multe ori, încordarea din regiunea spatelui va ceda și în acest fel veți avea posibilitatea să vă rulați pe spate mai lent, masând pe rând fiecare vertebră.

Puneți mâinile exact în dreptul genunchilor și mențineți genunchii ușor flectați . Folosiți-vă brațele și mâinile pentru a ține picioarele pe loc. În acest fel, veți avea un control mai bun asupra vitezei mișcării. Țineți tot timpul capul lipit de podea. Nu trebuie să vă încordați însă pentru aceasta; în anumite momente poate să fie necesar să vă ridicați puțin capul de pe podea pentru a avea un control mai bun asupra mișcării.

Rularea cu picioarele deasupra capului vă permite să descoperiți care porțiune a spatelui vă deranjează cel mai mult. Porțiunea sau porțiunile spatelui care sunt cele mai încordate vor fi și cel mai greu de masat în felul acesta, rularea în zona lor realizându-se mai rapid. Dar perseverând, veți reuși în cele din urmă să vă cultivați o anumită flexibilitate care vă va permite apoi să lucrați mult mai bine și astfel relaxarea spatelui se va produce zi de zi mai rapid.

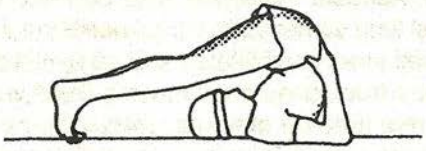


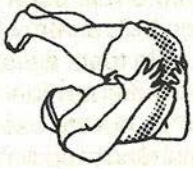
Pentru a intensifica senzația de întindere la nivelul spatelui, prin ridicarea picioarelor deasupra capului, ridicați brațele deasupra

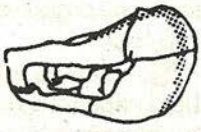
capului și prindeți-vă de un suport stabil (cum ar fi o mobilă mai grea). Folosindu-vă de acest sprijin suplimentar, veți putea să vă rulați mult mai lent, acordând atenție fiecărei vertebre în parte.

Nu uitați: dacă ați avut sau aveți probleme cu spatele, căutați ca mișcările să fie cât mai lente și abordați aceste exerciții cu maximum de prudență.

Pentru acest exercițiu există mai multe variațiuni:

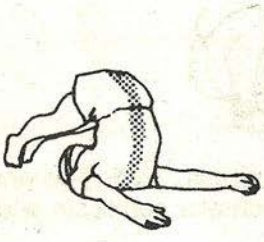


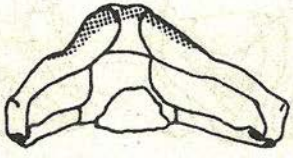




Dacă nu reușiți să atingeți podeaua deasupra capului cu vârfurile picioarelor, căutați pur și simplu o poziție care să fie confortabilă, cu genunchii îndoiți ușor. Sau desfaceți picioarele pentru a le sprijini de-o parte și de alta a capului.

Dacă, dimpotrivă, aveți o flexibilitate foarte bună, puteți efectua acest exercițiu și cu picioarele întinse perfect, cu degetele de la mâini atingând degetele de la picioare. Această întindere vă va permite să realizați și o întindere a porțiunilor posterioare ale coapselor, amplificând în același timp întinderea spatelui.





De asemenea, puteți ține mâinile sprijinite pe podea de-a lungul trunchiului, picioarele fiind de asemenea foarte bine întinse.

În această poziție este foarte posibil să obțineți și o întindere a porțiunilor interne ale coapselor.

Dacă aveți musculatura abdominală destul de bine dezvoltată, încercați să experimentați o semi-ridicare pe umeri, sprijinindu-vă șoldurile cu mâinile (coatele fiind de asemenea sprijinite pe podea) pentru o mai bună stabilitate. Această variațiune este deosebit de favorabilă, pentru că în același timp vă dezvoltă simțul echilibrului.

În toate aceste poziții veți avea posibilitatea atât să simțiți cât și să vedeți secțiunea de mijloc a trupului dumneavoastră. Dacă vi se pare că aceste exerciții sunt mai greu de efectuat, afectându-vă în primul rând capacitatea de a respira normal, înseamnă că aveți depozite excedentare de grăsime în anumite locuri. Când veți reuși să realizați aceste exerciții fără dificultăți, înseamnă că ați scăpat de greutatea excesivă și că organismul dumneavoastră în mod evident funcționează mult mai bine.

Exercițiul de rulare pe spate, cu picioarele flectate sau întinse deasupra capului, cu toate variațiunile lor reprezintă o bună metodă de a slăbi, întinzând în același timp spatele, iar pe de altă parte poziția ridicată a picioarelor favorizează îmbunătățirea circulației la nivelul membrelor inferioare.

Mulți oameni au o senzație de sfârșeală în regiunea inferioară a spatelui după câteva ore de stat în picioare sau de stat pe scaun. Următoarea poziție, pe care v-o recomand este utilă în mod deosebit pentru eliminarea acestor neajunsuri:

Din poziția drepți, cu genunchii ușor desfăcuți, lăsați-vă pe vine, cu tălpile lipite de podea și cu vârfurile picioarelor desfăcute la un

unghi de 15°. Gleznele trebuie să se afle aproximativ pe axa umerilor sau mai depărtate chiar, în funcție de gradul de flexibilitate al fiecăruia. Această poziție pe vine vă asigură o bună întindere în regiunea porțiunilor anterioare ale gambelor, în jurul gleznelor, pe fețele interioare ale coapselor și în regiunea inferioară a spatelui. Genunchii trebuie să se afle puțin lateral față de glezne. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Pentru unele persoane este posibil ca această poziție să fie reconfortantă, pentru alte persoane este posibil să pară incomodă.

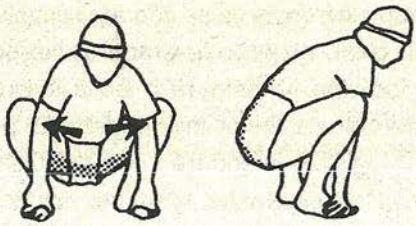
Variațiuni: la începutul efectuării acestui exercițiu este posibil să aveți anumite probleme de echilibru; din cauza gleznelor și a tendoanelor lui Ahile încordate, puteți să vă răsturnați pe spate. Dacă nu reușiți să efectuați exercițiul așa cum l-am prezentat anterior, puteți recurge la diferite artificii: folosiți-vă de o suprafață înclinată, sprijiniți-vă de un perete sau țineți-vă cu mâinile de un stâlp sau de o mobilă stabilă.

Încercați să faceți acest exercițiu pe o pantă sau sprijinindu-vă cu spatele de un perete.

De asemenea, vă puteți folosi de un gard sau de un stâlp, de care să vă țineți cu mâinile pentru a avea mai mult echilibru.

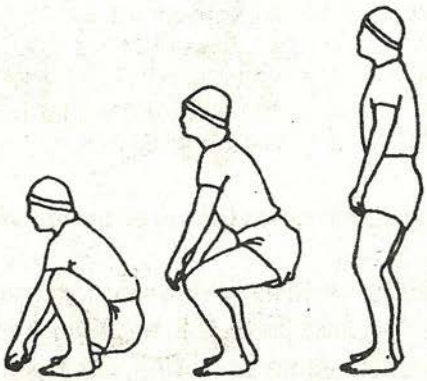
Poziția aceasta poate să devină, după efectuarea câtorva exerciții, o poziție foarte confortabilă, ajutându-vă să scăpați de încordarea din etajul inferior al spatelui.

Atențiune în cazul în care ați avut sau aveți probleme cu spatele. Dacă apar dureri sau sunt amplificate de efectuarea acestui exercițiu, întrerupeți-l și eventual reluați-l după o perioadă oarecare de timp.



Pentru a amplifica întinderea la nivelul porțiunilor interioare ale coapselor, treceți coatele pe lângă genunchi prin interior și sprijiniți-vă cu mâinile de labele picioarelor. Degetele mari de la mâini trebuie să se afle pe fața interioară a labelor picioarelor. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde. Nu exagerați întinderea. Dacă aveți probleme cu menținerea echilibrului, ridicați ușor călcâiele de pe podea.

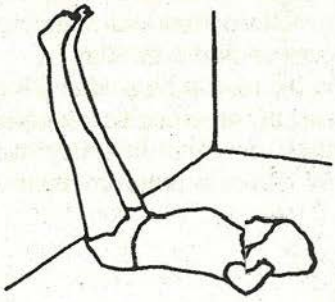
Pentru ridicarea din această poziție, ridicați ușor bărbia și ridicați-vă contractând musculatura feței anterioare a coapselor, cu spatele drept. Nu lăsați capul în jos pe măsură ce vă ridicați. În felul acesta, presiunea în partea inferioară a spatelui ar deveni mult prea mare.



8. Exerciții pentru picioare

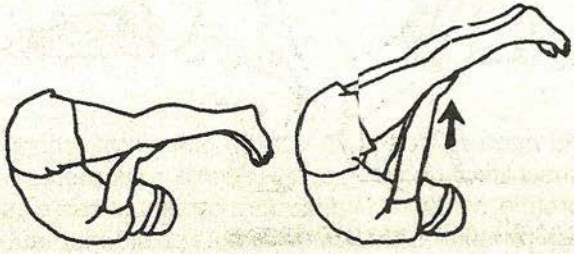
Exercițiile pentru picioare, înaintea și după orice activitate fizică, este foarte importantă, deoarece constituie cel mai bun mod de a vă revitaliza trupul. Vă ajută să vă mențineți picioarele ușoare, redându-vă în același timp energia. Este de asemenea un mod excelent de odihnire

a picioarelor obosite, mai ales după ce ați stat foarte mult timp în picioare. Iar dacă picioarele se simt bine aveți toate condițiile pentru ca întregul corp să se simtă foarte bine. De altă parte, pozițiile pe care vi le voi recomanda, contribuie foarte mult la prevenirea apariției varicelor și la tratamentul lor. Vă recomand să efectuați exercițiile pentru picioare cel puțin de două ori pe zi, câte 2-3 minute, pentru revitalizare și relaxare.



Întinzându-vă pe spate, lângă un perete și ridicând picioarele pe acesta, reprezintă o cale foarte simplă de a vă odihni după o zi de stat în picioare. Mențineți tot timpul spatele lipit de podea. Șezutul trebuie să se afle la cel puțin 10 centimeri distanță de perete.

Dacă nu aveți la dispoziție un perete, puteți să utilizați poziția pe spate, cu picioarele deasupra capului

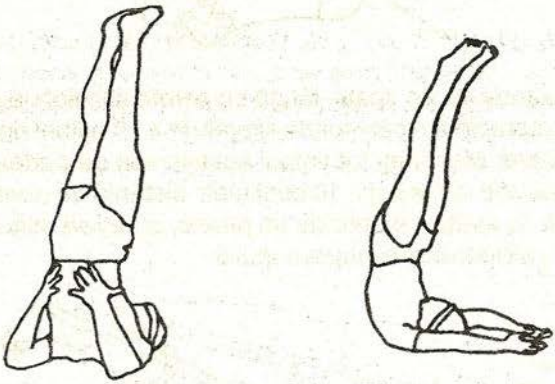


Așezați-vă palmele pe genunchi cu degetele îndreptate către degetele de la picioare. Încordați brațele. Relaxați-vă șoldurile și brațele vor efectua exercițiul de fapt, susținând greutatea picioarelor. Veți vedea

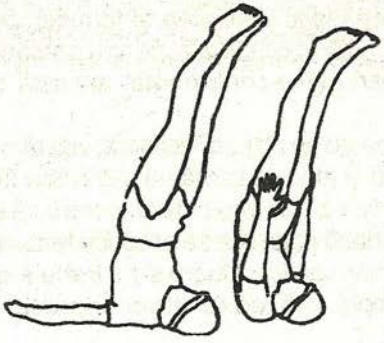
că este o poziție cât se poate de relaxantă. Există un punct de echilibru pe ceafă, la partea superioară a coloanei vertebrale care vă permite să mențineți această poziție. Poate că este destul de dificil să vă mențineți echilibrul în această poziție la început, dar veți vedea că nu este chiar atât de greu cât vi s-ar putea părea la prima vedere. Repetați de fiecare dată exercițiul acesta de cel puțin 10-12 ori. Cu timpul, veți vedea că exercițiul acesta vi se va părea tot mai simplu și mai relaxant.

Poziția aceasta este excelentă de asemenea pentru ridicarea picioarelor. Singura condiție la începutul acestui gen de exerciții este să aveți mușchii abdominali bine dezvoltați

Țineți în continuare mâinile pe șolduri și încercați să vă ridicați picioarele deasupra capului într-o poziție verticală. Poziția brațelor vă va ajuta să vă mențineți echilibrul. Încordați mușchii fesieri pentru susținerea bazinului și pentru a putea menține o poziție corectă a picioarelor.

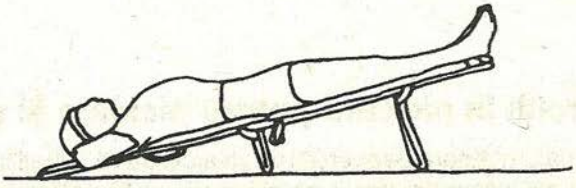


Când această poziție vă intră în obișnuință, concomitent cu întărirea mușchilor abdominali, puteți renunța la susținerea pe care v-o asigurau brațele, ridicându-le deasupra capului, la spate sau drept în sus pe lângă picioare. Ultima dintre aceste poziții alternative pe care vi le-am recomandat este cea mai dificilă și pentru a o putea realiza, veți avea nevoie de ceva mai mult exercițiu.



Pentru început, aceste exerciţii nu vor avea o durată mai mare de câteva secunde. Cu timpul, măriţi durata de timp şi ţineţi picioarele deasupra capului cât mai mult.

Poate că toată lumea ştie că exerciţiile fizice sunt o adevărată binefacere pentru corpul omenesc, dar numai a şti acest adevăr nu este suficient. Ceea ce contează cu adevărat este practicarea regulată şi corectă a exerciţiilor fizice, pentru că numai aşa puteţi să vă recăpătaţi vitalitatea absolut necesară pentru a putea trăi viaţa din plin, sub orice aspect al său.



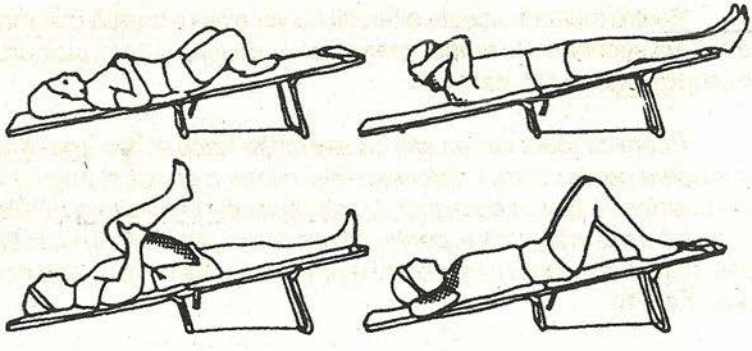
Un mod excelent de influenţare a circulaţiei sângelui la nivelul picioarelor constă în utilizarea unei planşe înclinate. Pe această planşă înclinată nu se vor efectua practic exerciţii. Este suficient să vă întindeţi pe ea, ca în imagine, circa 5 minute la început, mărind treptat intervalul acesta de timp, până ajungeţi la 15-20 de minute.

Acest exerciţiu este recomandat în special doamnelor, pentru că, în afara faptului că favorizează circulaţia sângelui la nivelul picioarelor, organele abdominale sunt coborâte şi astfel muşchii

abdominali își regăsesc vitalitatea și tonusul, permițându-vă să vă mențineți talia zveltă. În concluzie, pentru persoanele care doresc să aibă o talie subțire, bine conformată, această poziție este absolut benefică.

La ridicarea de pe planșa înclinată, veți rămâne încă 2-3 minute în poziția șezând și abia pe urmă vă veți ridica în picioare. În nici un caz nu vă veți ridica brusc în picioare, pentru că este posibil să aveți ameteli. Și chiar dacă ridicarea se produce lent, ameţelile pot apărea, dar este perfect normal acest lucru și nu trebuie să vă îngrijoreze sau alarmeze. Cu timpul, veți vedea că vor dispărea.

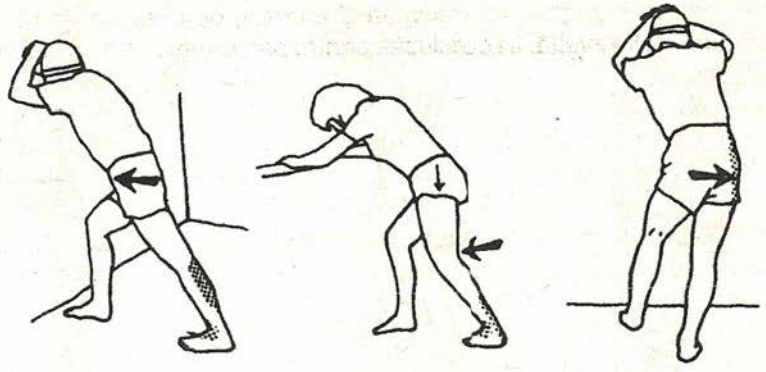
Variațiuni:



9. Exerciții în picioare pentru picioare și șolduri

Seria următoare de exerciții vă va ajuta să vă puneți în condițiile cele mai bune înaintea alergării, amplificându-vă flexibilitatea și energia întregului trup și mai ales a picioarelor.

Pentru gambe, așezați-vă la un pas în fața unui zid sau a unui suport solid, duceți piciorul stâng în spate și sprijiniți-vă palmele împreunate pe perete, punând pe ele fruntea. Mișcați șoldurile înainte ușor, menținându-vă spatele drept. Aveți grijă ca călcâiul piciorului stâng să se afle tot timpul lipit de podea, cu degetele îndreptate spre înainte. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Nu faceți mișcări bruște. Întindeți apoi piciorul drept.

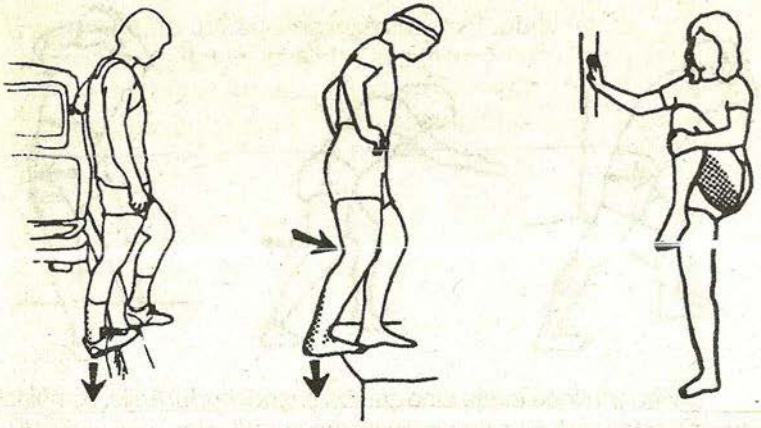


Pentru a întinde foarte bine gamba și tendonul lui Ahile, combinați mișcarea anterioară cu o ușoară coborâre a șoldurilor, concomitent cu îndoirea ușoară a genunchilor. Spatele trebuie să rămână drept în tot acest timp. Mențineți călcâiul piciorului întins în contact cu podeaua. Acesta este un exercițiu excelent pentru menținerea flexibilității gleznei. Mențineți poziția timp de 25 de secunde. Și nu uitați că exercițiul este corect efectuat numai în condițiile în care la nivelul tendonului lui Ahile aveți numai o senzație foarte ușoară de întindere.

Pentru întinderea porțiunii externe a șoldului, începeți din aceeași poziție, numai că de această dată, pentru întinderea șoldului drept, să spunem, veți mișca bazinul spre dreapta. Pentru un efect mai bun al acestei poziții, concomitent puteți să înclinați umerii în direcție opusă, accentuând astfel întinderea la nivelul porțiunii exterioare a șoldului. Mențineți această poziție timp de 25 de secunde. Repetați exercițiul pentru fiecare șold. În timpul exercițiului, laba piciorului întins va fi menținută permanent lipită de podea.

Tendonul lui Ahile și glezna pot fi întinse în mai multe moduri. Am discutat deja o metodă de întindere a gleznei. Dacă vreți să lucrați mai mult gleznele, puteți să vă folosiți de o treaptă, sau chiar de bordura trotuarului.

Așezați talpa piciorului doar cu vârful pe treaptă sau bordură, apoi lăsați-vă încet, foarte încet, cu greutatea trupului pe piciorul respectiv. Piciorul respectiv trebuie menținut foarte drept în acest timp. Începeți cu întinderi ușoare, pe care nu trebuie să le mențineți mai mult de 20 de secunde.



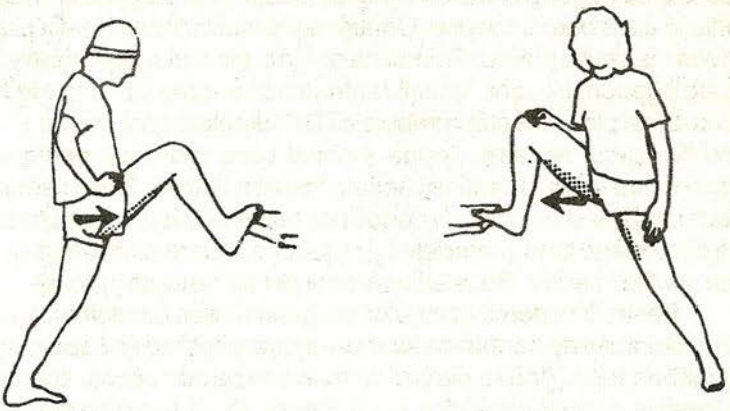
De asemenea, puteți încerca acest exercițiu și cu genunchiul ușor îndoit, în acest caz întinderea cuprinzând și porțiunea posterioară a gambei.

Exercițiul acesta este extrem de util după alergările lungi, când tendoanele lui Ahile și gleznele sunt foarte încordate. Exercițiul poate fi efectuat practic oriunde și vă menține vitalitatea și elasticitatea gleznei, tendonului lui Ahile și gleznei.

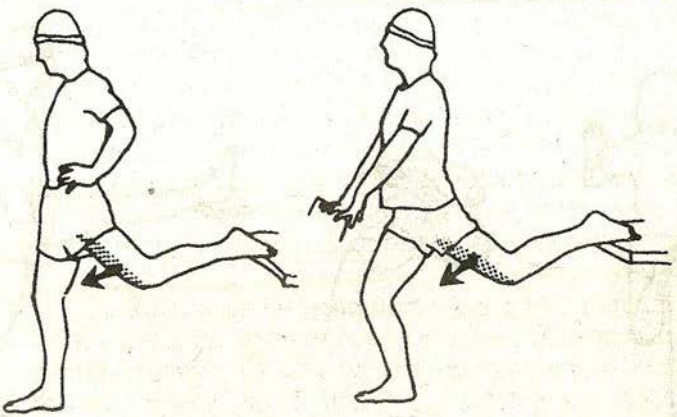
Sprijinindu-vă cu mâna de un suport solid, pentru a vă putea menține echilibrul, prindeți cu cealaltă mână piciorul de sub genunchi și apropiați genunchiul de piept. Nu vă aplecați spre înainte, nici din șolduri și nici de la nivelul pieptului, încercând să vă mențineți trupul cât mai drept. În felul acesta vă întindeți porțiunile posterioare ale coapselor, mușchii fesieri și șoldurile. Piciorul de sprijin trebuie să aibă tot timpul talpa lipită de sol, cu vârfurile degetelor îndreptate tot timpul spre înainte și cu genunchiul ușor îndoit. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde și apoi repetați exercițiul cu celălalt picior.

Puneți vârful piciorului drept pe un suport oarecare mai înalt (care vă ajunge, de exemplu, până către articulația piciorului). Piciorul stâng trebuie să aibă talpa lipită de podea, cu degetele îndreptate spre înainte și cu genunchiul ușor flectat. În acest fel vă întindeți foarte bine porțiunile posterioare ale coapselor, porțiunile interioare ale coapselor și porțiunile anterioare ale șoldurilor. Mențineți poziția aceasta

timp de 30 de secunde. Repetați exercițiul pentru ambele picioare. Dacă simțiți nevoia să vă mențineți echilibrul, puteți să vă sprijiniți cu mâinile, nu există nici un fel de piedică în acest sens.

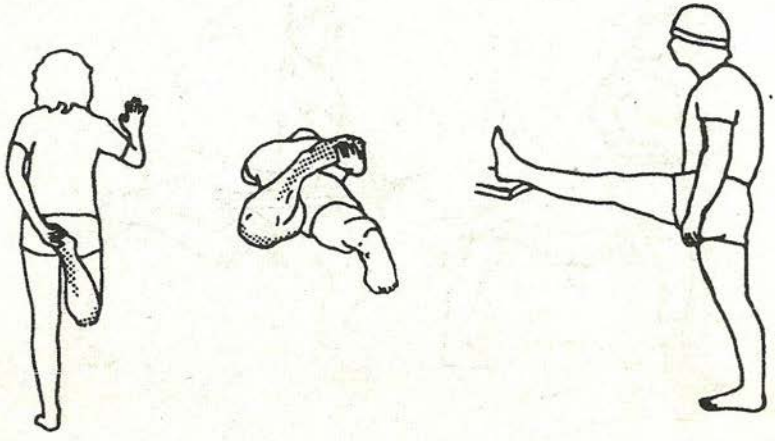


Variațiune: în loc să vă așezați cu fața la suport, așezați-vă paralel față de el și puneți piciorul drept cu vârful pe suport și repetați întinderea. În acest fel, vă veți întinde foarte bine porțiunea interioară a coapselor. Mențineți această poziție timp de 25 de secunde.



Acum, așezați-vă cu spatele la suport și puneți vârful piciorului drept pe suport. Dacă simțiți nevoia să vă mențineți echilibrul în acest fel, puteți să vă sprijiniți cu mâinile de un alt suport. În această poziție, încercați să trageți piciorul spre înainte, astfel încât să întindeți mușchii porțiunii anterioare a coapsei. Contractați și musculatura feselor pentru a avea mai multă putere. Piciorul de sprijin și piciorul suspendat trebuie să aibă genunchii ușor flectați, iar trunchiul trebuie să fie foarte bine întins. Laba piciorului stâng trebuie să fie îndreptată spre înainte. Puteți modifica puțin această poziție îndoind ceva mai mult genunchiul piciorului de sprijin. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde. Efectuând acest exercițiu în condiții de relaxare cât mai completă, vă veți simți foarte bine și efectele lui relaxante asupra picioarelor se vor face simțite imediat. Repetați exercițiul pentru ambele picioare.

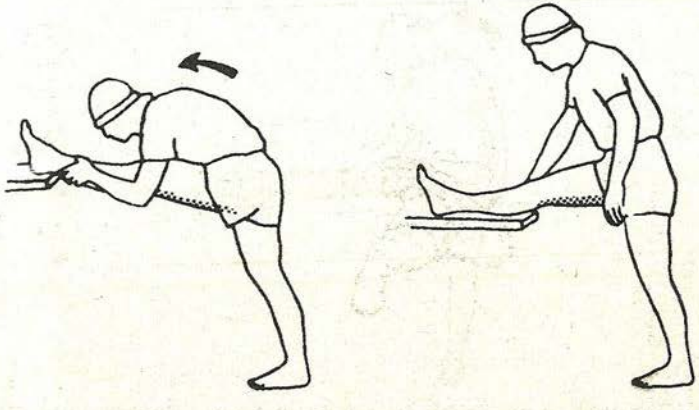
Pentru întinderea gambelor și a genunchilor, prindeți cu o mână vârful piciorului de partea opusă, pe la spate, căutând să-l apropiați cu călcâiul de fese. Ținând piciorul cu mâna de partea opusă, acesta se va îndoi în condiții fiziologice și nu trebuie să vă faceți probleme că poziția aceasta ar putea să vă facă rău. Exercițiul acesta este la fel de util pentru persoanele care vor să-și recapete mobilitatea genunchiului după accidente sau operații, cât și pentru persoanele care nu au nici un fel de probleme cu genunchii. Mențineți această poziție circa 30 de secunde pentru fiecare picior.



O variațiune a acestui exercițiu poate fi realizată în poziție culcat pe burtă. În orice condiții, aveți grijă să nu exagerați întinderea și mențineți o poziție care vi se pare a fi lipsită de durere și confortabilă. Mâna va prinde laba piciorului între degete și gleznă.

Amintiți-vă întotdeauna că trebuie să controlați permanent gradul de întindere. Începeți dintr-o poziție care vi se pare mai accesibilă pentru dumneavoastră. Veți obține întotdeauna rezultate mult mai bune și mai rapid chiar, dacă veți începe cu exerciții de întindere ușoară, de încălzire, ca să spun așa, deși este vorba tocmai despre opusul acestei stări, după care puteți trece la o accentuare a acestei poziții, efectuând un exercițiu de dezvoltare. Aveți răbdare cu trupul dumneavoastră. Rețineți că dacă vă încordați și vă opuneți mișcărilor de întindere pe care vreți să le realizați, nu veți face decât să vă opuneți realizării scopului pe care vi l-ați propus.

Puneți călcâiul pe un suport de o înălțime convenabilă. Scopul exercițiului este să mențineți piciorul ridicat cât mai drept, așa că nu folosiți un suport prea înalt. Piciorul de sprijin poate să aibă genunchiul ușor îndoit, cu degetele îndreptate spre înainte, ca într-o poziție de alergare.

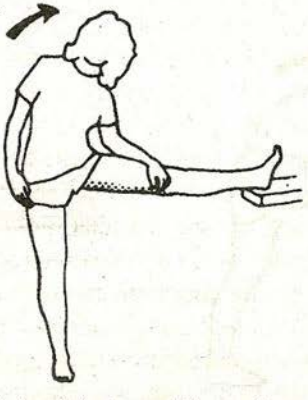


Atenție mare să nu exagerați întinderea în această poziție. O exagerare în această poziție poate să fie destul de nocivă, supunând genunchiul la o presiune prea mare.

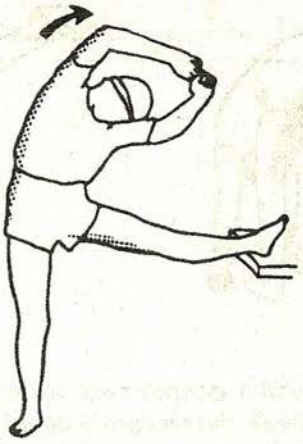
În continuare, privind drept înainte, îndoiți-vă de la nivelul șoldurilor până când simțiți o senzație de întindere pe fața posterioară a coapsei piciorului întins. Mențineți această poziție și relaxați-vă. Din această poziție, găsiți poziția de întindere moderată și mențineți-o apoi 20 de secunde. Pe urmă puteți trece la o accentuare a acestei poziții, trecând la o întindere de dezvoltare. Exercițiul acesta este excelent atât înaintea cât și după alergări.

Variațiune: dacă nu reușiți să vă atingeți degetele de la picioare cu ușurință, duceți piciorul mai mult deasupra suportului ales. În acest fel, vă veți apropia de marginea suportului, folosindu-vă de ea pentru a vă apleca trunchiul înainte.

Pentru întinderea porțiunii interioare a coapsei drepte de exemplu, așezați-vă lateral față de suport și puneți piciorul piciorul drept sus. Folosindu-vă de marginea suportului, aplecați-vă trunchiul lateral până simțiți o senzație de întindere în porțiunea interioară a coapsei drepte. Mențineți această poziție timp de 15 secunde. Repetați exercițiul și pentru piciorul stâng. Treceți apoi la întinderi de dezvoltare, cu o durată ceva mai lungă, de exemplu 20 de secunde.

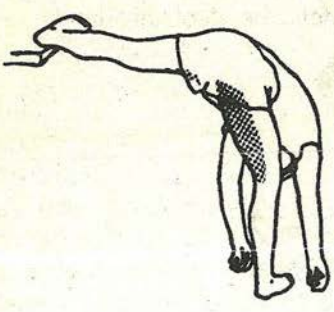


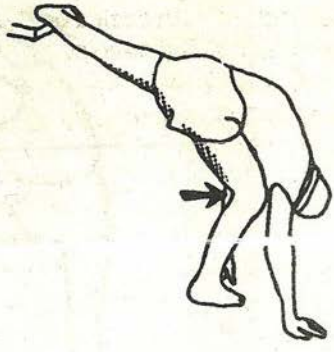
Genunchiul piciorului de sprijin va fi ușor flectat de la nivelul genunchiului. Repetați zilnic acest exercițiu, cu ambele picioare, de mai multe ori.



Variațiune: pentru a modifica acest exercițiu de întindere, la înclinarea spre dreapta de exemplu, ridicați mâinile deasupra capului și cu mâna dreaptă trageți mâna stângă. În felul acesta, senzația de întindere de la nivelul porțiunii interioare a coapsei drepte va fi amplificată. Este un exercițiu foarte util, pentru că în afara întinderii porțiunii interioare a coapsei, vă asigură și întinderea brațului drept și a porțiunii laterale a șoldului drept, precum și a etajelor inferior și superior ale spatelui și coloanei vertebrale. Mențineți această poziție timp de 15 secunde. Repetați exercițiul pe ambele parți. Există diferențe în privința flexibilității pe stânga și pe dreapta? Cu timpul, repetând acest exercițiu, veți vedea că flexibilitatea vi se va îmbunătăți pe ambele părți. În orice caz, persoanele care vor să încerce acest exercițiu trebuie să aibă de la bun început o flexibilitate destul de bună.

O altă variațiune a acestui exercițiu este următoarea: îndoiți trunchiul de la nivelul șoldurilor și cu mâinile ridicate deasupra capului, încercați să atingeți podeaua. Mențineți această poziție și veți realiza o întindere foarte bună a musculaturii porțiunii interioare a coapsei piciorului ridicat și a porțiunii posterioare a coapsei piciorului de sprijin. Genunchiul piciorului de sprijin trebuie să fie ușor flectat. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde.





Nu uitați: este vorba despre niște exerciții mai dificile, care necesită o bună flexibilitate din plecare și de aceea vă recomand să treceți la executarea lor după ce a efectuat celelalte exerciții simple, ca o metodă de fixare și amplificare a rezultatelor obținute cu acestea.

Dacă doriți să realizați o întindere și mai bună a musculaturii din porțiunea interioară a coapsei piciorului ridicat, îndoiți și mai mult genunchiul piciorului de sprijin și mențineți piciorul ridicat drept. Dacă reușiți, sprijiniți-vă cu mâinile de podea. Mențineți această poziție timp de 20 de secunde.

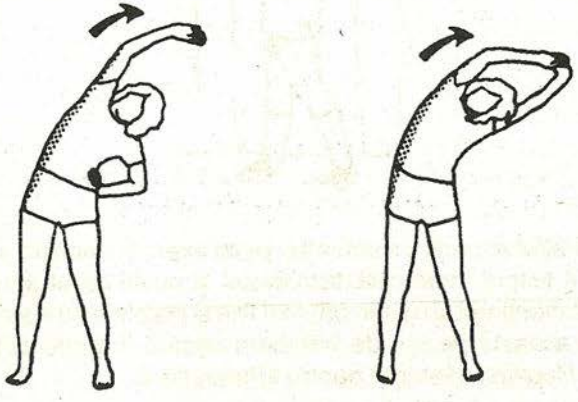
Este esențial, de fapt este o datorie de primă importanță pentru fiecare dintre noi, să ne menținem o bună flexibilitate a corpului, pe toată durata vieții, astfel încât, pe măsura îmbătrânirii, să putem evita o multitudine de afecțiuni care sunt generate sau favorizate de lipsa de mișcare și de flexibilitate. Una dintre caracteristicile principale ale îmbătrânirii este reducerea amplitudinii mișcărilor, întinderea fiind poate mijlocul cel mai sigur de menținere a flexibilității trupului.

10. Exerciții pentru partea superioară a trunchiului

Exercițiile care urmează sunt excelente pentru flexibilitatea și buna funcționare a mijlocului. Prin aceste exerciții veți realiza întinderea musculaturii cuprinse între subsuoară și șold. Exercițiile care urmează

se efectuează în poziția de drepți și puteți să le efectuați oriunde doriți și oricând simțiți nevoia.

În poziția drepți, cu călcâiele depărtate aproximativ la nivelul umerilor, cu degetele de la picioare orientate drept înainte. Țineți genunchii ușor flectați și puneți o mână în șold pentru sprijin, în timp ce ridicați brațul celălalt, îndoindu-l ușor deasupra capului. Îndoiți ușor trunchiul din șolduri, către lateral, în direcția brațului ridicat. Mișcările trebuie să fie foarte lente. Mențineți poziția și relaxați-vă. De fiecare dată creșteți intervalul de timp cât mențineți această poziție (de regulă, întinderea ușoară trebuie să dureze până la 15-20 de secunde). Reveniți la poziția drepți printr-o mișcare lentă și uniformă. În nici un caz nu faceți mișcări bruște.



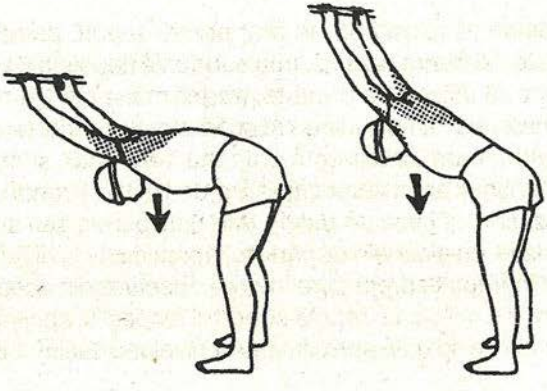
În loc să vă folosiți de un braț pentru suport, puteți să ridicați ambele brațe deasupra capului, împletindu-vă degetele de la mâini. În cazul în care vă aplecați la dreapta, trageți mâna stângă cu dreapta.

În acest mod, amplitudinea mișcării crește, mișcarea cuprinzând și musculatura care deservește coloana vertebrală și musculatura spatelui. Mențineți această poziție timp de 10-15 secunde.

Așezați-vă la circa un pas în fața unui perete sau suport solid, cu spatele la el, cu gleznele depărtate, aproximativ la nivelul umerilor și cu tălpile îndreptate drept spre înainte. Efectuați din această poziție o întoarcere din mijloc, cu fața la suportul respectiv, sprijinindu-vă de acesta cu mâinile ridicate aproximativ la nivelul umerilor. Întoarceți-vă

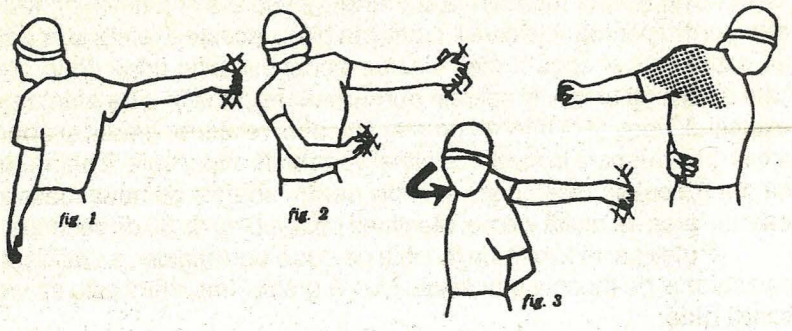
apoi și pe cealaltă parte. Nu vă forțați să vă întoarceți mai mult decât vi se pare că este confortabil. dacă aveți probleme cu genunchii, efectuați acest exercițiu foarte lent și cu multă atenție. Relaxați-vă și căutați să nu aveți trupul încordat. Mențineți această poziție timp de circa 10-20 de secunde. Măriți cu timpul durata de menținere a acestei poziții. Genunchii trebuie de asemenea să fie ușor îndoiți.

Variațiune: pentru a schimba puțin exercițiul acesta, întoarceți și capul în timpul întoarcerii trunchiului și priviți drept spre suport. Căutați să mențineți șoldurile cât mai fixe și paralele cu suportul ales. Mențineți această poziție de întindere ușoară timp de circa 10-15 secunde. Repetați exercițiul pentru ambele părți.



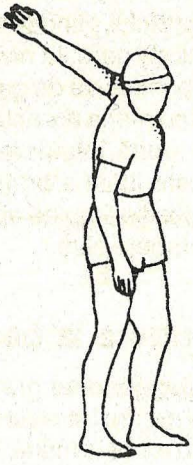
Pentru amplificarea și modificarea ariei de întindere inclusă în acest gen de exercițiu de întindere, în timp ce vă întoarceți spre stânga, duceți piciorul drept înainte și invers. În acest fel, veți reuși o întindere foarte bună într-o zonă mai puțin accesibilă a trunchiului: zona inferioară a coloanei vertebrale.

Toate aceste exerciții pentru spate, brațe și umeri sunt excelente atât înaintea cât și după alergări, relaxându-vă foarte bine segmentul superior al trunchiului.



În continuare vă voi recomanda un exercițiu util pentru partea anterioară a brațelor și a umerilor. Cel mai bine este să efectuați acest exercițiu în fața unui gard din sârmă împletită, pentru a vă putea prinde cu degetele de el. Așezați-vă cu spatele la gard și prindeți-vă cu mâinile de el astfel: răsuciți brațul drept spre spate și prindeți-vă cu degetele de gard pe nivelul umărului drept. Priviți peste umărul drept în direcția brațului drept. Țineți umărul aproape de gard când întoarceți capul. Când întoarceți capul, încercând să priviți în direcția mâinii drepte, obțineți o întindere foarte bună a porțiunii frontale a umerilor.

Întindeți ambele părți alternativ de câte 3-4 ori. Exercițiul trebuie efectuat lent și este important să vă concentrați pentru a vă întinde corect; este mai puțin important cât de departe ajungeți cu mâinile sau cu capul.



Variațiune: din poziția anterioară întindeți brațele și umerii sub unghiuri diferite. Pentru fiecare poziție veți obține un grad diferit de întindere. Mențineți poziția care vi se pare cea mai comodă timp de aproximativ 10-15 secunde.

Iată în continuare un alt exercițiu care poate fi efectuat cu ajutorul unui gard din sârmă.

fig. 1

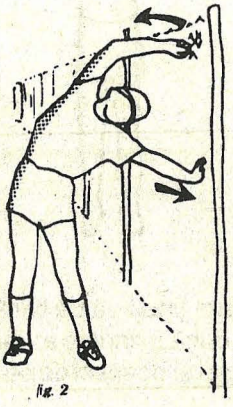


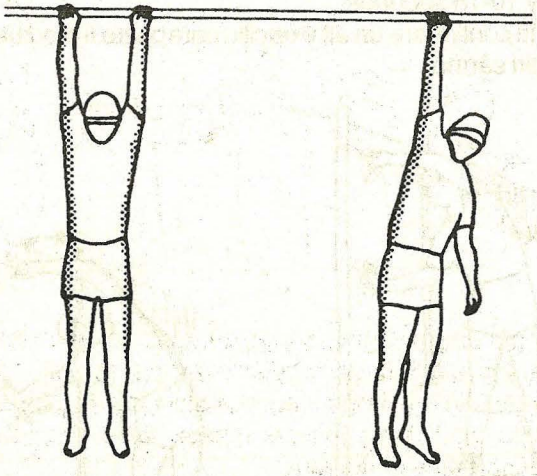
fig. 2

Stând lateral în fața gardului, prindeți-vă cu mâna dreaptă ridicată și flectată deasupra capului de gard, la nivelul umărului stâng, iar cu mâna stângă ușor flectată, prindeți-vă de gard la nivelul șoldului. Acum încercați să trageți de gard cu mâna dreaptă și să-l împingeți cu mâna stângă, realizând astfel o bună întindere a porțiunilor laterale ale trunchiului și a porțiunii posterioare a brațului. Țineți genunchii ușor flectați. Mențineți această poziție timp de aproximativ 10-15 secunde. Repetați exercițiul pentru ambele părți.

11. Exerciții de întindere la bară

Folosindu-vă de acțiunea forței gravitaționale, puteți efectua câteva exerciții foarte bune pentru întregul corp.

Apucați-vă de bară cu ambele mâini, lăsând ușor bărbia în piept și picioarele relaxate complet. Este un exercițiu excelent pentru spate. Începeți cu reprize scurte, de aproximativ 10 secunde. Încercați să prindeți bara foarte ferm cu mâinile.



Acum țineți-vă de bară cu o singură mână. În acest fel vă veți asigura o bună întindere a umărului, cutiei toracice și a porțiunii laterale a trunchiului și coapsei de pe partea brațului cu care vă țineți de bară.

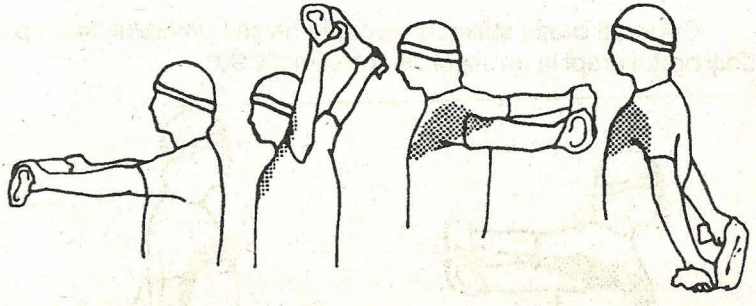
Relaxați-vă cât mai profund. Și de această dată, durata exercițiului va fi mărită treptat, începând de la aproximativ 10-15 secunde. Cu cât vă relaxați mai bine, cu atât mai benefic va fi acest exercițiu.

Atenţiune: acest exercițiu nu este recomandat persoanelor care au probleme cu umerii.

12. Exerciții pentru partea superioară a trunchiului, folosind prosopul

Mulți dintre noi ținem un prosop în mâini de mai multe ori pe zi. Prosopul se poate dovedi un ajutor de bază pentru realizarea unor exerciții de întindere foarte utile pentru partea superioară a trunchiului: umeri, brațe și piept.

Prindeți prospul de la capete, cu ambele mâini, la nivelul pieptului și pe urmă ridicați brațele de asupra capului și dați-le pe spate. Nu vă forțați. Cu cât distanța dintre pumni este mai mare, cu atâ mai ușor vă va fi să efectuați acest exercițiu.

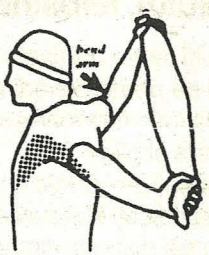


Pentru a amplifica întinderea, apropiați tot mai mult pumnii și, cu brațele foarte bine întinse, repetați exercițiul. Mișcați-vă încet și nu exagerați. Dacă nu reușiți la început să efectuați mișcarea completă, până la spate, cu brațele întinse, înseamnă că țineți pumnii prea apropiaţi. Depărtați-le și veți reuși.

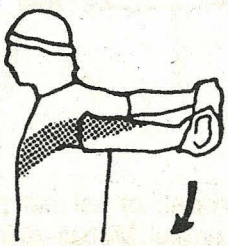
Puteți menține orice poziție din decursul acestei mișcări, cu condiția să vi se pară confortabilă. De exemplu, dacă vă simțiți pieptul încordat și dacă simțiți dureri în regiunea aceasta, puteți izola din

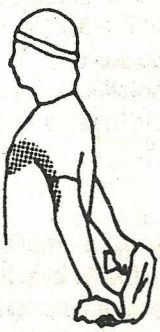
mișcarea de ansamblu o parte care interesează exclusiv musculatura pieptului, ținând brațele întinse perfect, în dreptul umerilor, dar la spate. Mențineți această poziție timp de aproximativ 10-20 de secunde, sau cât doriți. Nu uitați că durata cât reușiți să mențineți o poziție oarecare este determinată de gradul de flexibilitate al membrelor dar și de gradul de confort.

O altă serie de exerciții are drept obiectiv trecerea brațelor pe deasupra capului, tot cu ajutorul prosopului, flectând pe rând brațele.



Coborâți brațul stâng în spate, la nivelul umărului, în timp ce îndoiți brațul drept la un unghi de aproximativ 90°.





Acum îndreptați brațul drept, tot la nivelul umărului și continuați mișcarea de coborâre a brațelor la spate.

Puteți efectua acest exercițiu lent, ca o singură mișcare compusă și controlând permanent mișcarea puteți să vă opriți și să insistați cât doriți asupra unor anumite poziții care vi se par mai dificile sau mai greu de realizat. Recomandarea mea este să efectuați acest exercițiu într-o singură mișcare, completă, flectând întâi brațul drept.

Pe măsură ce gradul de flexibilitate care vă caracterizează se va mări, veți reuși să treceți brațele deasupra capului, întinse, ținând prosopul tot mai aproape între mâini.

Flexibilitatea mărită a umerilor și a brațelor este foarte favorabilă pentru diverse genuri de activități fizice, sportive și nesportive: tenis, alergare liberă, mers, înot etc. Pe de altă parte, o bună formă a musculaturii pieptului reduce contracția musculară în această zonă și permite o mai bună circulație a sângelui. Așa cum veți descoperi, aceste exerciții sunt foarte simple iar dumneavoastră vă veți simți tot mai bine pe parcursul efectuării lor, dar există și o condiție preliminară: exercițiile trebuiesc efectuate regulat și sistematic.

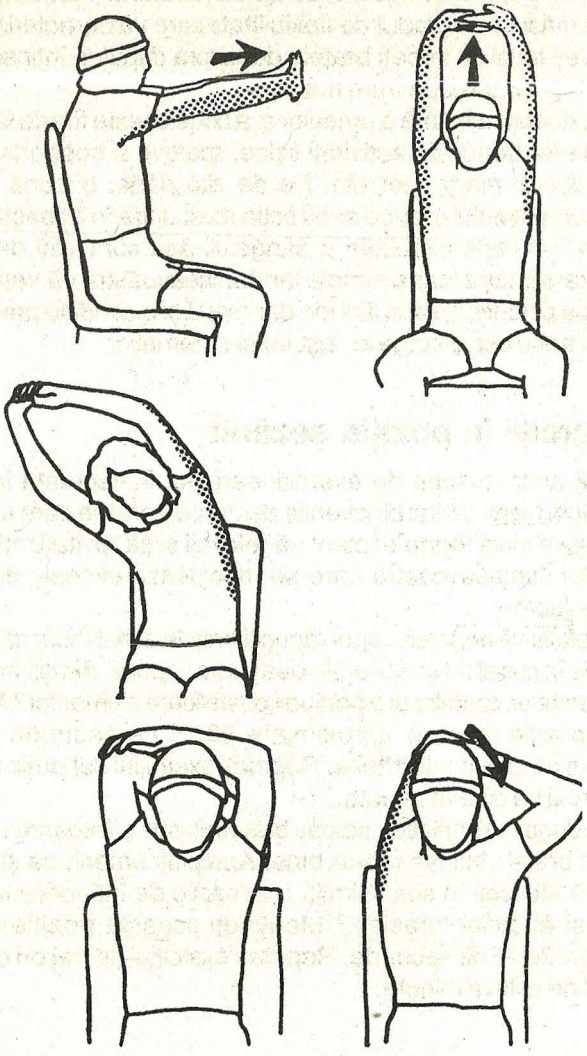
13. Exerciții în poziția șezând

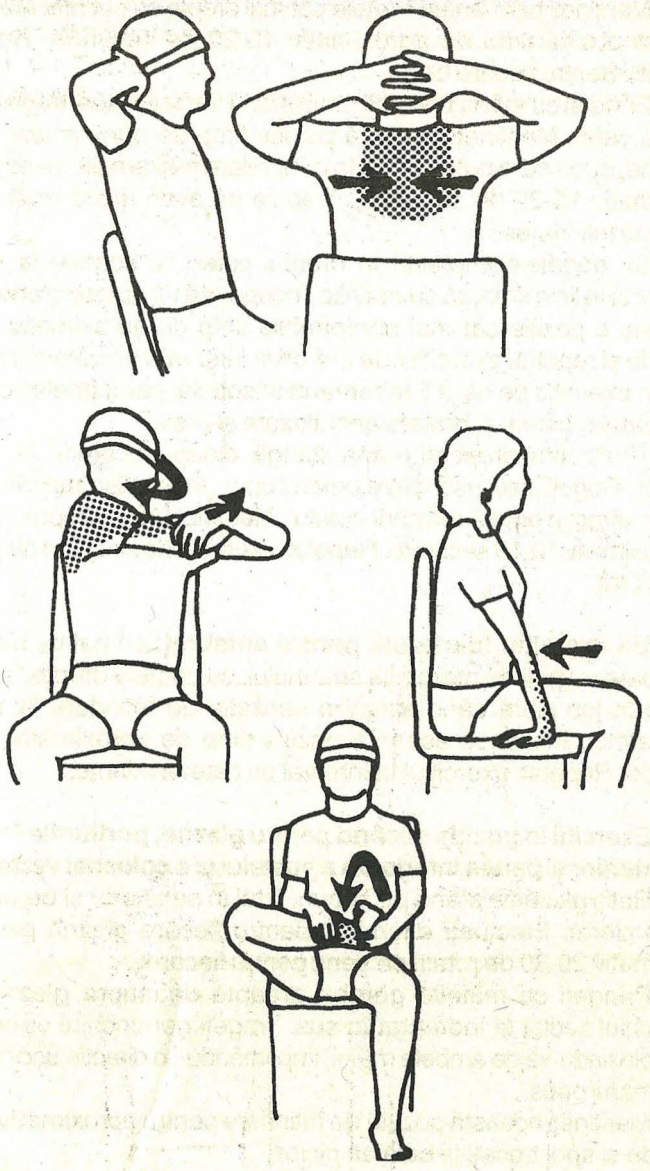
Iată acum o serie de exerciții care pot fi efectuate în poziția șezând. Sunt foarte utile și binevenite pentru persoanele care au muncă de birou și vă ajută foarte eficient să relaxați și să revitalizați porțiuni ale trupului dumneavoastră care se încordează excesiv din cauza poziției de lucru.

Împletiți-vă degetele, apoi răsuciți brațele astfel încât să ajungeți cu palmele în sus și ridicați brațele deasupra capului. Simțiți întinderea la nivelul brațelor, coatelor și a porțiunii posterioare a umerilor? Mențineți această poziție timp de aproximativ 20-25 de secunde sau cât considerați că este confortabilă. Repetați exercițiul cel puțin de două ori la interval de câteva minute.

Cu degetele împletite, ridicați brațele în sus și întoarceți palmele în sus, cu brațele întinse foarte bine. Apropiați umerii, ca și cum ați vrea să vă întindeți în sus. Simțiți o senzație de întindere la nivelul umerilor și al cutiei toracice? Mențineți această poziție timp de aproximativ 20-25 de secunde. Repetați exercițiul de trei ori cel puțin, la interval de câteva minute.

Cu brațele întinse foarte bine deasupra capului, trageți alternativ brațul drept cu stângul și stângul cu dreptul, până când simțiți o senzație de întindere de pe fața posterioară a brațului, trecând prin dreptul subsuoarei și ajungând pe porțiunea laterală a trunchiului până către șold.





Mențineți permanent brațele cât mai drepte cu putință. Mențineți această poziție timp de aproximativ 15-20 de secunde. Repetați alternativ pentru fiecare braț.

Prindeți cu mâna dreaptă cotul stâng flectat și apoi trageți de el înapoia cefei. Mențineți această poziție timp de aproximativ 30 de secunde, după care puteți trece la o întindere mai amplă, pentru încă aproximativ 15-20 de secunde. Trebuie să aveți multă grijă să nu exagerați întinderea.

Cu degetele împletite în dreptul cefei, cu coatele la nivelul umerilor și în linie dreaptă cu mâinile, începeți să vă apropiați omoplații. Mențineți o poziție cât mai confortabilă timp de aproximativ 10-15 secunde și repetați exercițiul de 3-4 ori la intervale de câteva minute. Este un exercițiu pe care îl recomand în special persoanelor care își simt spatele, umerii și brațele anchilozate și grele.

Țineți cotul drept cu mâna stângă, dinapoia cotului, la nivelul umerilor. Trageți cotul ușor către umărul opus, în același timp întorcând capul în direcție opusă mișcării cotului. Mențineți această poziție timp de aproximativ 10-15 secunde. Repetați exercițiul de circa 3-4 ori pentru fiecare braț.

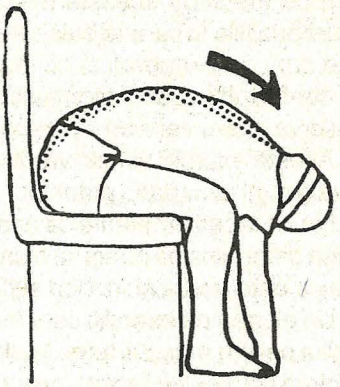
Un exercițiu foarte util pentru antebraț: cu palma întoarsă spre spate și lipită de marginile scaunului, cu coatele drepte, apăsați brațele în jos până când simțiți o senzație de întindere la nivelul antebrațelor. Mențineți această poziție timp de aproximativ 10-15 secunde. Repetați exercițiul la interval de câteva minute.

Exerciții în poziția șezând pentru gleznе, porțiunile laterale ale șoldurilor și partea inferioară a spatelui și a coloanei vertebrale.

Rotiți gleznele stând pe scaun, întâi în sens orar și pe urmă în sens antiorar. Efectuați exercițiul pentru fiecare gleznă pe rând, aproximativ 20-30 de rotații pe sens pentru fiecare.

Prindeți cu mâinile gamba dreaptă deasupra gleznei, cu genunchiul flectat și îndreptat în sus. Trageți genunchiul ușor către piept, folosindu-vă de ambele mâini, imprimându-i o direcție ușor oblică, spre umărul opus.

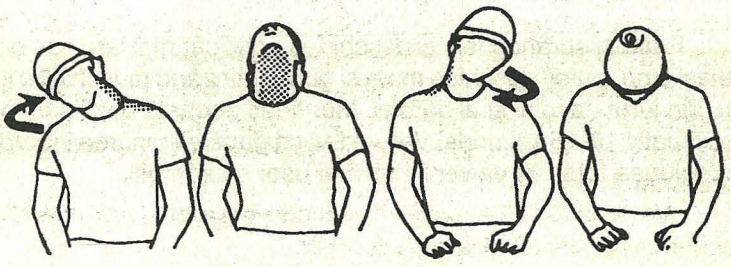
Mențineți această poziție de întindere pentru aproximativ 30 de secunde și apoi treceți la celălalt picior.



Tot din poziția șezând, aplecați-vă spre înainte, așezându-vă cu pieptul pe coapse și încercând să prindeți vârfurile degetelor de la picioare cu degetele de la mâini. În acest mod eliminați încordarea din regiunea spatelui și umerilor. Chiar dacă nu simțiți nici o senzație de întindere, exercițiul este absolut benefic pentru circulație. Mențineți această poziție timp de aproximativ 40-50 de secunde. Pentru a vă ridica, puneți palmele pe coapse și împingeți trunchiul în sus.

O atenție deosebită în cazul acestui exercițiu trebuie să aibă persoanele care au avut probleme cu gâtul (cu regiunea cervicală).

Exerciții în poziția șezând pentru față și gât.



Așezați-vă într-o poziție confortabilă. Cu spatele drept, începeți să rotiți capul în sens orar și apoi antiorar, lent și cu răbdare. Pe măsură ce efectuați această mișcare, este foarte posibil să simțiți care sunt pozițiile în care trebuie să vă opriți pentru a întinde un mușchi. În orice caz, nu exagerați și nu insistați dacă aveți dureri sau nu vă simțiți confortabil. Când mențineți câte o poziție fixă, relaxați-vă și veți observa că senzația de întindere sau de contractură dispare treptat.

Aceste exerciții simple vă vor ajuta să vă regăsiți tonusul atunci când vă simțiți la capătul puterilor.

Nu vă faceți probleme că asemenea mișcări efectuate la birou i-ar putea determina pe colegi să creadă că sunteți "mai altfel". Spuneți-le despre ce este vorba și în mod sigur veți avea discipoli.

Un alt gen de exerciții care în mod sigur vor atrage atenția sunt exercițiile pentru mușchii feței. Mulți dintre noi, purtați de gânduri sau concentrați la ceea ce facem, ne încruntăm și ne modificăm expresia feței. Încercați să mimați diverse sentimente, trăiri, câteva zeci de secunde până la câteva minute. Veți vedea că viața va avea alt gust pentru dumneavoastră după aceasta.

Japonezii au stabilit că o pauză de cinci minute de râs la fiecare trei ore de muncă determină o îmbunătățire a randamentului muncii.

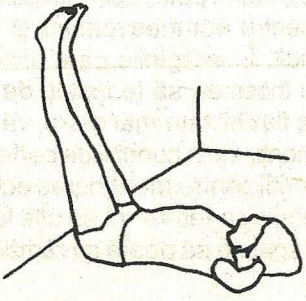
Ridicați sprâncenele și deschideți ochii cât mai larg posibil. În același timp, puteți deschide mare și gura, întinzând mușchii din jurul său, din jurul nasului și al bărbiei. Mențineți această poziție timp de aproximativ 10-15 secunde. Veți vedea că după eliminarea încordării din regiunea feței, vă va veni mult mai ușor să zâmbiți.

14. Exerciţii pentru picioare şi coapse cu picioarele în sus

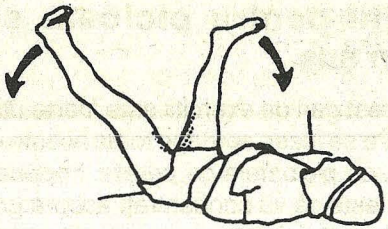
Pentru acest gen de exerciţii este foarte util un perete. Poziţi de bază de la care se încep aproape toate aceste exerciţii este poziţi culcat pe spate, cu picioarele pe perete. Important pentru eficienţ acestor exerciţii este să vă concentraţi asupra gradului de întinder pe parcursul efectuării fiecărui exerciţiu în parte, pentru a pute discerne care este partea preliminară a exerciţiului, întinderea uşoar şi care este partea de dezvoltare, respectiv întinderea de dezvoltare Exerciţiile sunt uşor de efectuat şi vă recomand să respecta instrucţiunile pe care le voi da în fiecare caz în parte.

Începeţi cu picioarele lipite, cu şezutul la circa o palmă depărtar de perete, astfel încât spatele să fie lipit de podea. La început v recomand să începeţi cu durate reduse, de până la un minut, c picioarele în sus. Treptat, puteţi ajunge până la aproximativ 5-8 minut de stat cu picioarele în sus.

Când simţiţi că încep să vă amorţească picioarele, reveniţi întâ în poziţia culcat şi apoi ridicaţi-vă în picioare.



În nici un caz nu vă veţi ridica brusc de jos, pentru că din cauza acestei poziţii este posibil să aveţi ameţeli. Chiar dacă respectaţ instrucţiunile constataţi că tot aveţi ameţeli, nu trebuie să vă impacientaţi şi să vă alarmaţi: este normal şi cu vremea ameţeala va dispărea.



Din această poziție este foarte ușor de întins musculatura porțiunii interioare a coapselor, lăsând picioarele să cadă în lateral, cu călcâiele pe perete, până când apare o senzație de ușoară întindere. Mențineți această poziție pentru aproximativ 30 de secunde și relaxați-vă.

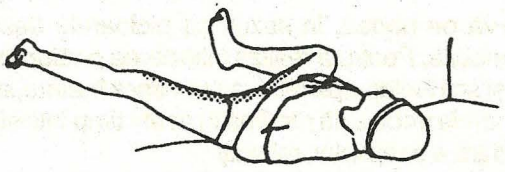
Pe măsură ce o veți repeta, această poziție va deveni din ce în ce mai accesibilă pentru dumneavoastră și veți reuși să coborâți picioarele tot mai mult. În imaginile care urmează vă prezint două poziții avansate. Nu încercați să le imitați de la început. Când veți ajunge la un grad de flexibilitate mai mare, vă va fi ușor să efectuați aceste poziții, să le mențineți în condiții de perfect echilibru și relaxare, fără să vă încordați inutil pentru menținerea echilibrului.

Rețineți că trebuie ca fesele să se afle la circa un lat de palmă de perete, pentru ca spatele să poată să rămână lipit de podea.

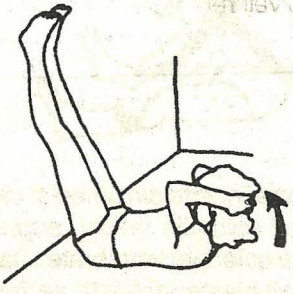
Variațiune:

Lipiți tălpile picioarelor, sprijinindu-le de perete și relaxați-vă. Pentru amplificarea întinderii, puteți să puneți mâinile pe interiorul coapselor și să le țineți depărtate, apăsându-le ușor, până aveți o senzație plăcută de întindere. Relaxați-vă cât mai bine în timpul acestui exercițiu.

Pentru a izola și amplifica gradul de întindere la nivelul fiecărui picior, în porțiunea interioară a coapselor, puteți să întindeți câte un picior, pe rând.

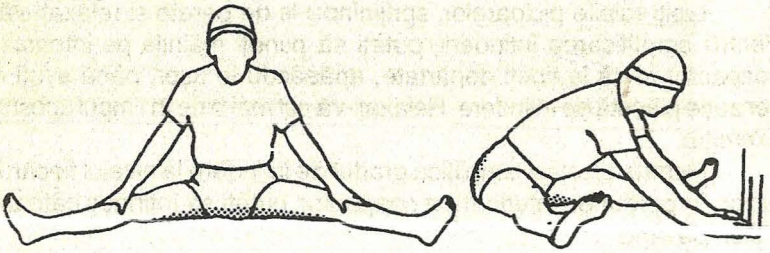


Pentru a realiza și o întindere a gâtului din această poziție, împletiți-vă degetele în dreptul cefei, aproximativ la nivelul urechilor și ridicați capul ușor. Mențineți această poziție aproximativ 5-10 secunde. Repetați exercițiul de 3-4 ori, la intervale de circa 2-3 minute.



15. Întinderea porțiunii interioare a coapselor și a șoldurilor cu picioarele desfăcute

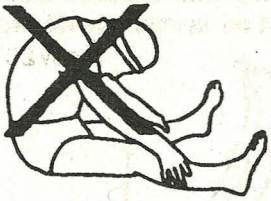
Următoarele poziții facilitează mișcările laterale, ajutând la menținerea flexibilității și prevenind accidentele produse prin scăderea flexibilității trupului omenesc. Treptat, prin repetări, vă veți familiariza foarte bine cu aceste exerciții, care sunt de o importanță majoră pentru trupul nostru.



Așezați-vă pe podea, în șezut, cu picioarele desfăcute la o distanță convenabilă. Pentru a realiza întinderea porțiunilor interioare ale coapselor și șoldurilor, aplecați-vă ușor spre înainte, de la nivelul șoldurilor. Picioarele trebuie să rămână în acest timp întinse și mușchii porțiunii anterioare a coapselor, relaxați.

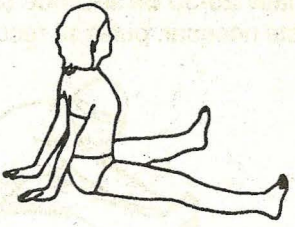
Mențineți această poziție pentru aproximativ 15-20 de secunde.

Puteți să vă folosiți de mâini pentru a avea controlul asupra acestei mișcări, lucru care de altfel este chiar recomandat.



Nu vă aplecați spre înainte din umeri și cap. În acest fel nu veți face decât să împingeți șoldurile înapoi, suprasolicitând porțiunea inferioară a spatelui și a coloanei vertebrale. Dacă la aplecarea spre înainte spatele vi se rotunjește, aceasta se întâmplă din cauză că șoldurile, porțiunea inferioară a spatelui, porțiunile posterioare ale coapselor și porțiunile interioare ale coapselor sunt prea încordate. Pentru a vă putea înclina spre înainte din șolduri corect, trebuie să vă mențineți spatele drept.

Din nou vă atrag atenția că nu trebuie să efectuați aceste exerciții pentru a câștiga flexibilitate. Întindeți-vă pur și simplu pentru a vă simți bine.



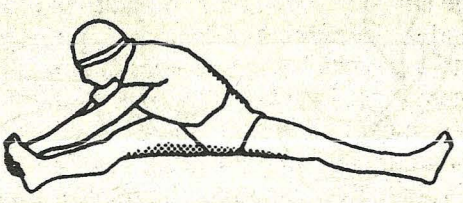
O cale foarte utilă de a vă obișnui coapsele, șoldurile și porțiunea inferioară a spatelui cu o poziție corectă, sănătoasă, constă în a sta în fiecare zi cu spatele lipit de un perete, în poziția șezând, încercând ca atât spatele cât și picioarele să fie permanent drepte. Mențineți această poziție câte aproximativ 30 de secunde și repetați exercițiul de 3-4 ori zilnic, câte 4-5 minute pe ședință.

Un alt mod de a corecta greșelile posturale este următorul: în poziția șezând, cu picioarele întinse în față și ușor desfăcute, duceți mâinile la spate, cu palmele lipide de podea, aproximativ la nivelul umerilor și sprijiniți-vă în palme, căutând să mențineți spatele cât mai drept. Mențineți această poziție aproximativ 20 de secunde și repetați exercițiul de 3-4 ori pe zi, în ședințe de câte 4-5 minute.

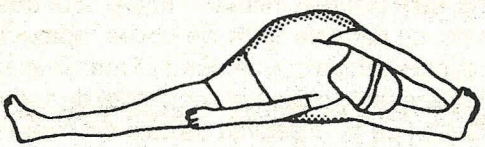
Nu încercați să vă aplecați spre înainte până când nu v-ați obișnuit să efectuați exercițiile anterioare în mod curent. Ca exercițiu de verificare a flexibilității și mobilității, înainte de a trece mai departe, încercați să vă aplecați, având sprijinul mâinilor, ca în imaginea alăturată.

Variațiune: pentru întinderea porțiunii posterioare a coapsei piciorului stâng și porțiunea dreaptă a spatelui, aplecați-vă ușor spre înainte de la nivelul șoldurilor, către vârful piciorului stâng. Căutați să mențineți gâtul și spatele cât mai drepte. Mențineți poziția aceasta

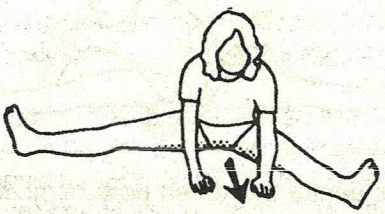
aproximativ 25-30 de secunde și pe urmă treceți la piciorul celălalt. Dacă este necesar, puteți să recurgeți la un prosop.



O altă variațiune constă în a combina aplecarea spre înainte cu încercarea de a atinge cu degetele mâinii drepte piciorul stâng și invers. În acest fel, va fi amplificată întinderea la nivelul porțiunii posterioare a coapselor și la nivelul spatelui, de la șolduri până la omoplați. Vă recomand să efectuați această variațiune a exercițiului original în ambele direcții.



O variațiune avansată: încercați să ajungeți cu brațul la piciorul opus, dar trecând-o pe deasupra trunchiului, ca în imaginea alăturată. Brațul celălalt rămâne relaxat, cât mai aproape de corp. Întinderea aceasta este excelenta pentru spate și pentru porțiunile posterioare ale coapselor. Mențineți această poziție timp de aproximativ 30 de secunde.

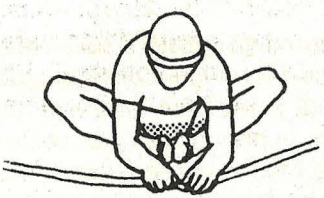


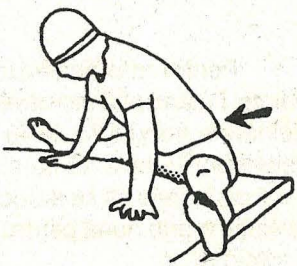
Învățați să mențineți niveluri corecte de întindere la unghiuri diferite. Întindeți-vă spre înainte, spre stânga, spre dreapta, apoi

educați-vă să găsiți unghiurile corecte de întindere spre centru dreapta și centru stânga. Pozițiile vor fi aceleași ca la exemplul anterior. Mențineți pozițiile timp de 30 de secunde. Întinderile vor fi făcute de fiecare dată având deplin control al mișcărilor și gradului de întindere.

Dacă simțiți o anumită încordare efectuând aceste exerciții, nu trebuie să vă descurajați. Întindeți-vă fără să vă faceți probleme în privința flexibilității. Încetul cu încetul veți reuși să vă adaptați trupul acestor unghiuri noi cu niveluri ale tensiunii care vi se par confortabile.

O metodă adițională de întindere a porțiunii interioare a coapselor:

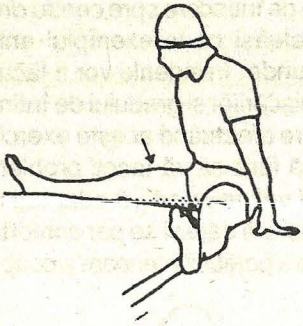


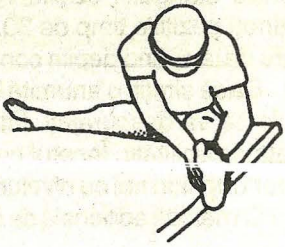


Cu tălpile lipite, aplecați-vă către înainte și țineți-vă de un obiect cum ar fi o mobilă. Folosiți-vă de acest obiect pentru a menține un nivel confortabil al întinderii precum și pentru a vă apleca și mai mult pentru o poziție de dezvoltare. Nu exagerați întinderile. Mențineți o poziție relaxată pentru un timp de aproximativ 20-30 de secunde. Acesta este un exercițiu avansat pentru întinderea musculaturii porțiunii interioare a coapselor.

În cazul în care faceți un exercițiu care presupune întinderea porțiunilor interioare ale coapselor cu picioarele întinse, în poziția șezând, folosindu-vă de un colț al saltelei sau de un element de mobilier, veți putea să vă stabilizați picioarele și vă va fi mai ușor să vă mențineți poziția.

Puteți de asemenea să efectuați exercițiul așezându-vă într-un colț al saltelei, cu picioarele paralele cu marginile acesteia. Găsiți-vă o poziție în care să vă fie ușor să vă relaxați, simțind o senzație se ușoară întindere. Mențineți această poziție timp de aproximativ 40 de secunde. Folosiți-vă de brațe așa cum se arată în imaginile alăturate pentru a vă menține echilibrul și a vă susține.





Pentru amplificarea întinderii, mișcați-vă șezutul și șoldurile spre înainte, făcându-vă picioarele să alunece de-a lungul marginilor saltelei. Picioarele trebuie să fie în permanență foarte bine întinse și labele picioarelor trebuie să fie și ele întinse, în prelungirea gambelor. Nu lăsați picioarele să se răsucească spre interior sau spre exterior. Este o poziție foarte bună pentru întinderea porțiunii interioare a coapselor și a șoldurilor.

Atunci când preferați să întindeți fiecare picior pe rând, așezați-vă în colțul saltelei într-o poziție comodă. Întoarceți fața către vârful unui picior și îndoiți-vă de la nivelul șoldului în direcția vârfului piciorului respectiv. Întindeți mâinile și prindeți piciorul într-o poziție care să fie confortabilă pentru dumneavoastră și să vă permită în același timp să vă întindeți ușor. Țineți bărbia în piept și apropiați-vă cât mai mult cu capul de picior. Relaxați-vă. Ridicați-vă și întindeți celălalt picior în aceeași manieră. Începeți exercițiul acesta cu piciorul pe care îl considerați mai încordat. Dacă este necesar, treceți un prosop pe sub talpa piciorului pentru a reuși întinderea. Mențineți o întindere ușoară timp de 30 de secunde. Nu vă forțați și nu faceți mișcări bruște. Acest exercițiu este excelent pentru porțiunile interioare ale coapselor și pentru porțiunea inferioară a spatelui.

Capitolul 7

PROGRAME DE EXERCIȚII

Aceste programe de exerciții de fitness se pot dovedi a fi extrem de utile în privința rezolvării stării de încordare pe care fiecare om, în funcție de datele sale medicale sau de munca pe care o efectuează, o resimte zilnic. În continuare vă voi sugera anumite idei privind efectuarea anumitor exerciții specifice pentru diverse activități zilnice, cum ar fi mersul pe stradă și munca, precum și programe speciale pentru persoanele trecute de 50 de ani, precum și exerciții recomandate a fi realizate spontan peste zi. Din momentul în care ați învățat să vă întindeți corect, veți reuși să vă dezvoltați propriile programe zilnice de exerciții, adaptate propriilor nevoi.

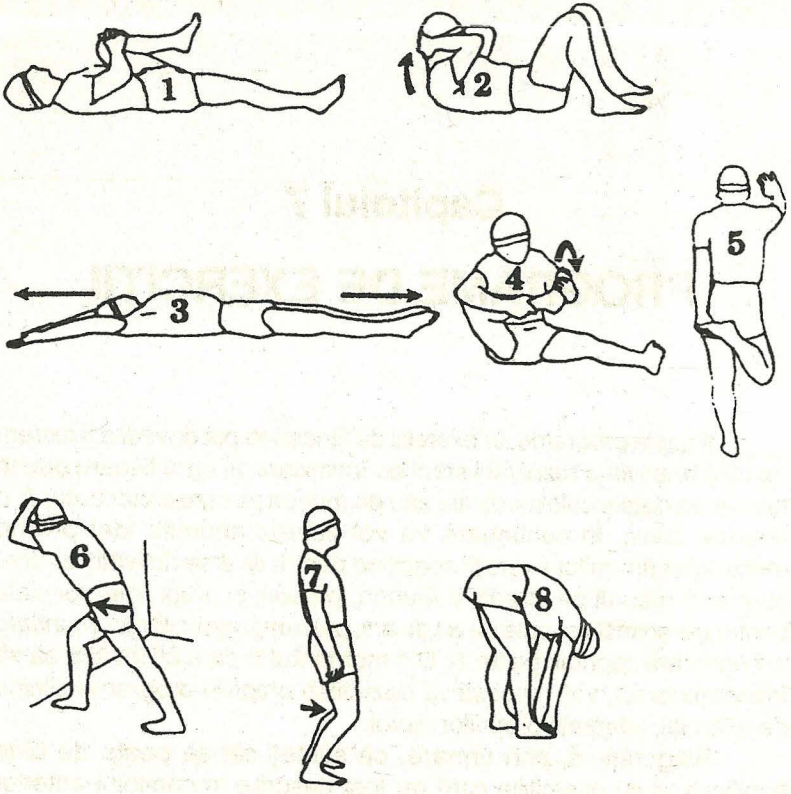
Asigurați-vă, prin urmare, că sunteți cât se poate de bine familiarizați cu exercițiile care au fost descrise în capitolul anterior înainte de a trece la programele de exerciții.

1. Dimineața

Durata: aproximativ 5 minute

Începeți ziua cu câteva exerciții de relaxare care vă vor permite

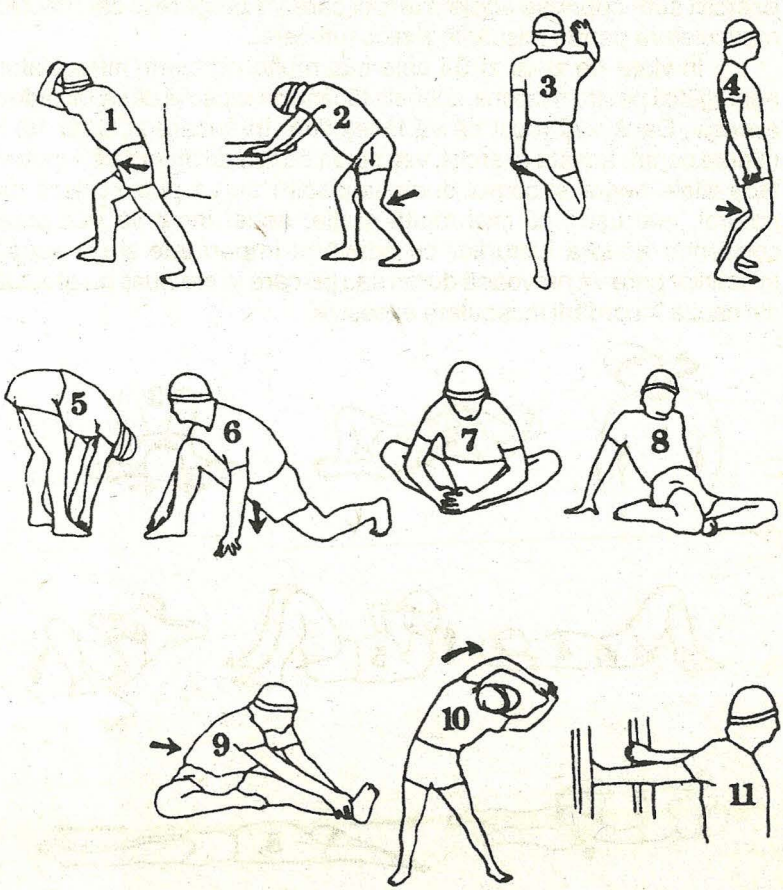
să vă simțiți bine pe tot parcursul zilei și care vă vor ajuta să funcționați mai natural. Mușchii încordați vor avea numai de câștigat după efectuarea acestor exerciții de întindere. Înainte de efectuarea acestor exerciții este foarte bine dacă faceți un duș fierbinte, care să vă pregătească musculatura pentru exerciții.



2. Mersul

Durata: aproximativ 7 minute

Aceste exerciții vă vor ajuta să aveți un mers elastic, ușor și relaxant.

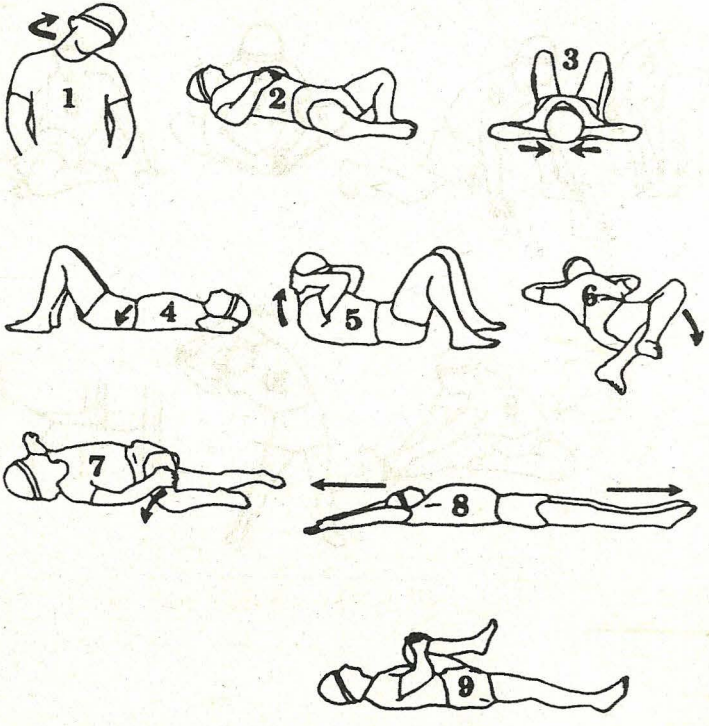


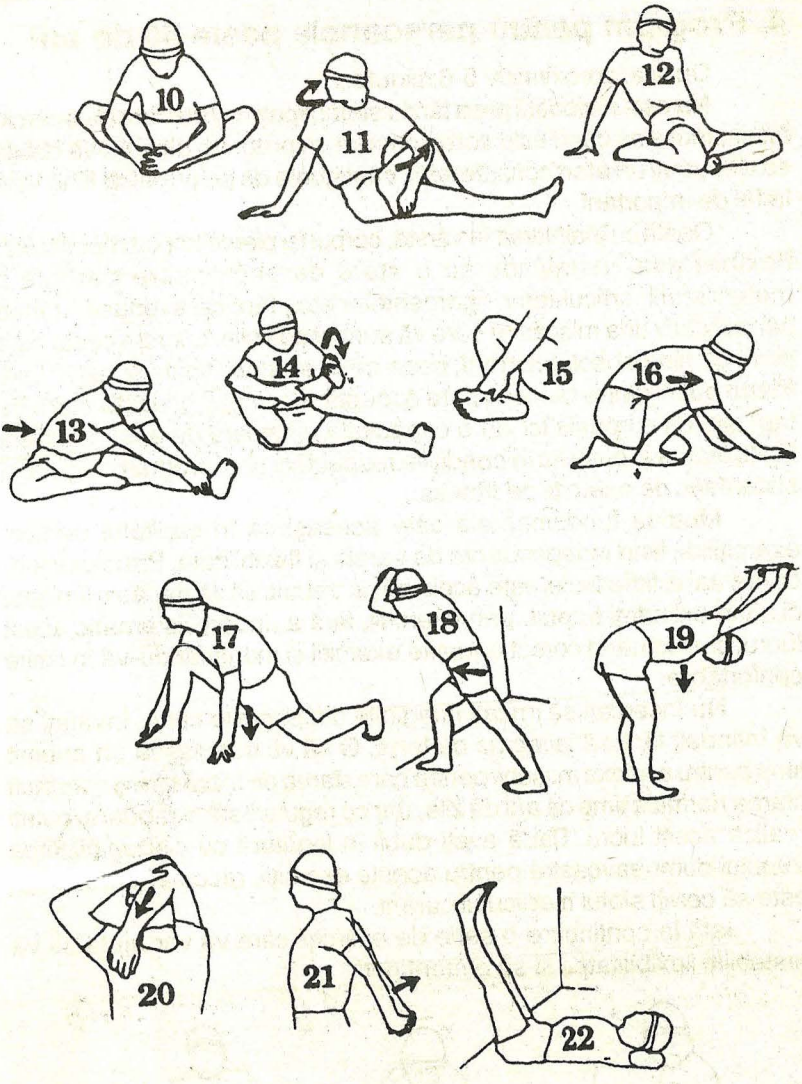
3. Program zilnic

Durata: aproximativ 10-15 minute.

Aceste exerciții, efectuate zilnic, vă vor permite să aveți în permanență musculatura pregătită pentru efort. În acest program de exerciții sunt cuprinse acele exerciții care vă pregătesc cel mai bine musculatura pentru mișcările zilnice rutiniere.

În viața de zi cu zi de cele mai multe ori avem musculatura nepregătită pentru mișcare, aceasta făcând ca mușchii să se încordeze excesiv. Dacă veți reuși să vă faceți timp în fiecare zi, câte 10-15 minute pentru aceste exerciții, veți putea scăpa de încordarea care vă face zilele negre și corpul dumneavoastră se va putea mișca mai natural, mai ușor, cu mai multă grație, astfel încât vă veți putea concentra asupra lucrurilor cu adevărat importante și nu asupra mișcărilor care vă provoacă dureri sau pe care le efectuați cu greutate din cauza încordării musculare excesive.




10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

4. Program pentru persoanele peste 50 de ani

Durata: aproximativ 5-6 minute.

Nu este niciodată prea târziu să începeți un program de exerciții fizice, mai ales când este vorba despre un program care nu vă obligă să depuneți un efort considerabil, câștigurile de pe urma sa fiind însă la fel de important.

Odată cu înaintarea în vârstă, corpul își pierde treptat mobilitatea, flexibilitatea, instalându-se o stare de anchilozare parțială a musculaturii, articulațiilor, ligamentelor etc., fapt care reduce în mod semnificativ aria mișcărilor care vă sunt accesibile. Lucrul acesta este privit ca fiind absolut normal, ceea ce în anumite limite și este. Însă foarte puțini dintre oamenii care acceptă resemnați această stare de fapt știu că corpurile lor au o capacitate uimitoare de a își recupera flexibilitatea și puterea în condițiile respectării unui program regulat și sistematic de exerciții de fitness.

Metoda fundamentală este aceeași ca în capitolul dedicat exercițiilor, fiind independentă de vârstă și flexibilitate. Principiul fundamental al fitnessului este acela că nu trebuie să vă depășiți limitele, ci să le extindeți treptat, prin exerciții, fără a urmări sistematic acest lucru, ci efectuând corect anumite exerciții și menținându-vă în limite confortabile.

Nu încercați să imitați imaginile din paginile cărții. Învățați să vă întindeți fără să faceți uz de forță. O să vă trebuiască un anumit timp pentru a relaxa mușchii pentru care starea de încordare a constituit starea normală timp de ani de zile, dar cu regularitate și răbdare, puteți realiza acest lucru. Dacă aveți dubii în legătură cu disponibilitatea trupului dumneavoastră pentru aceste exerciții, recomandarea mea este să cereți sfatul medicului curant.

Iată în continuare o serie de exerciții care vă vor ajuta să vă restabiliți flexibilitatea și să o mențineți.

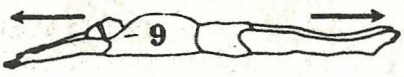
4

5

6

7

8

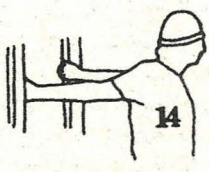

9

10

11

12

13


14

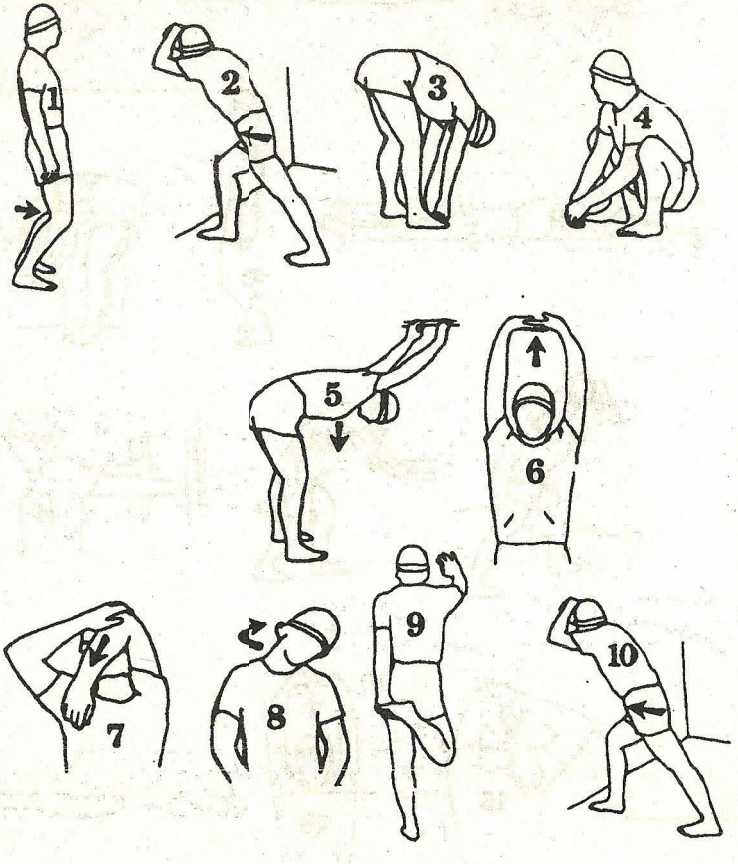
15

16

5. Program pentru activitatea fizică

Durata: aproximativ 5 minute.

Înaintea și după efectuarea unor activități fizice susținute, în interior sau în exterior, cum ar fi curățenie, zugrăvit, grădinărit, săpat, căratul unor greutăți mari îngăduiți-vă câteva minute pentru a efectua câteva exerciții ușoare de întindere. Acestea vă vor ajuta trupul să fie pregătit pentru ceea ce urmează, lucrând mai eficient în condițiile în care este lipsit de încordarea mușchilor care trebuie să efectueze practic activitatea respectivă.

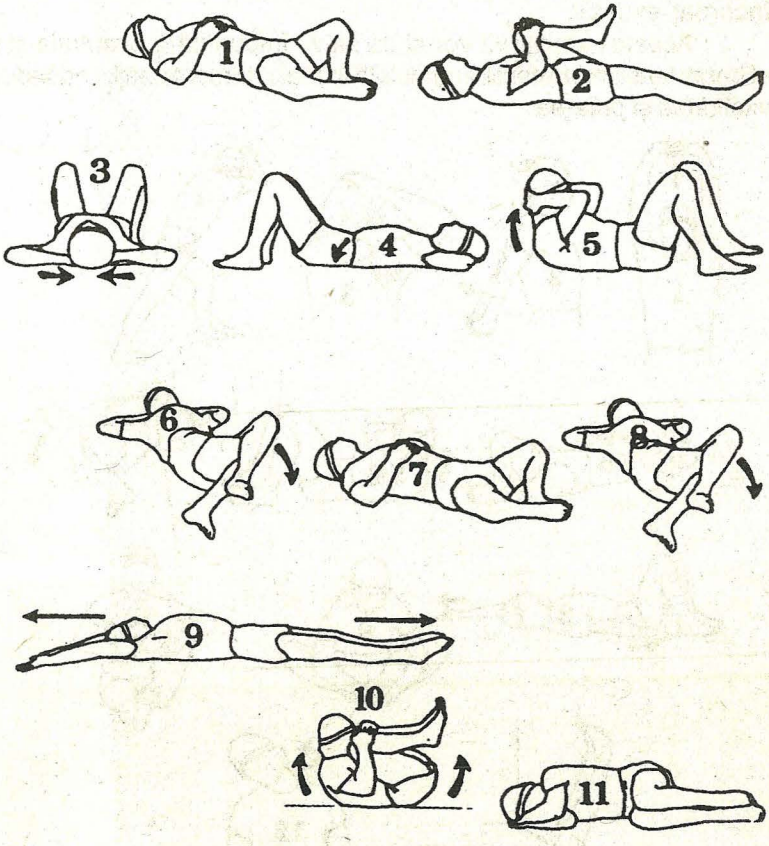


6. Program pentru eliminarea încordării spatelui

Durata: aproximativ 4 minute.

Aceste exerciții sunt concepute pentru eliminarea durerii și a încordării musculaturii etajului inferior al spatelui și coloanei vertebrale, ele fiind eficiente însă și pentru reducerea tensiunii de la nivelul umerilor, etajului superior la spatelui și gâtului.

Pentru a avea rezultatele cele mai bune, vă recomand să le efectuați seara, înainte de culcare.

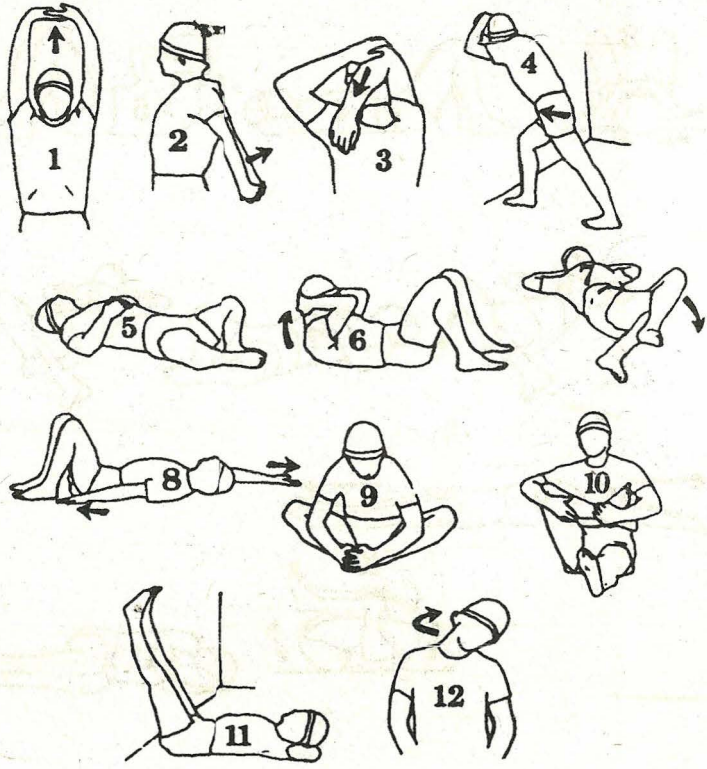


7. Program pentru persoanele care stau mult timp pe scaun

Durata: aproximativ 5 minute.

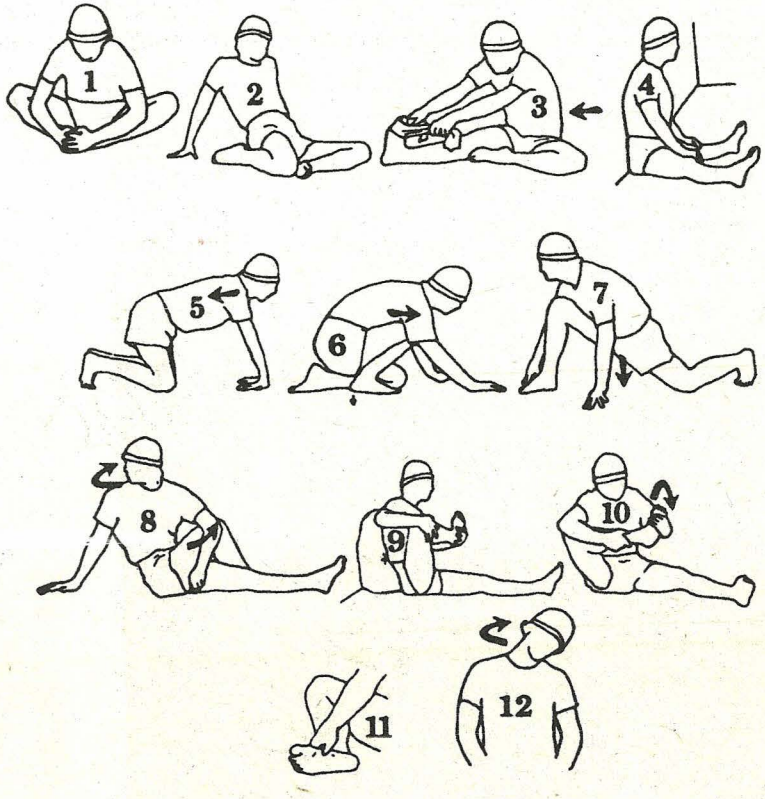
Această serie de exerciții este dedicată special persoanelor care prin natura activității sunt obligate să rămână pe scaun ore la rând în timpul zilei. Poziția șezând determină o îngreunare a circulației sângelui, acesta concentrându-se la nivelul membrelor inferioare, mușchii porțiunii posterioare a coapselor, precum și mușchii gâtului și ai cefei fiind încordați excesiv.

Aceste exerciții vă vor ajuta să vă îmbunătățiți circulația și să eliberați tensiunea latentă acumulată în mușchii menționați, redându-le vitalitatea și puterea.



8. Program pentru vizionarea emisiunilor tv

Multă lume va avea impresia că nu au timpul necesar pentru a efectua aceste exerciții fizice, deși toată lumea urmărește în fiecare seară, timp de câteva ore, programul tv. Dacă țineți la dumneavoastră și la binele dumneavoastră, puteți să efectuați programul de exerciții de fitness privind programul tv. Nu vă împiedică cu nimic vizionarea și, în plus, aveți o perioadă de timp destul de mare pe care puteți să o folosiți și în alt mod decât stând pur și simplu și privind.



9. Program de exerciții spontane

Nu mai aveți nici o scuză să spuneți că nu aveți timp pentru efectuarea exercițiilor de fitness. Când citiți ziarul, vorbiți la telefon, așteptați autobuzul, aveți timp suficient pentru câteva exerciții simple dar atât de benefice pentru trupul dumneavoastră. Fiți creativi: gândiți-vă și imaginați exerciții pe care le puteți efectua în asemenea "timpi morți".

Capitolul 8

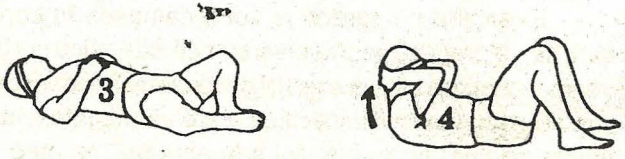
PROGRAME SPECIALE

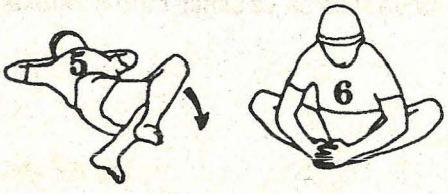
Exercițiile pe care vi le voi recomanda în continuare vă vor ajuta să vă pregătiți pentru diverse activități fizice și sporturi. Fiecare program cuprinde câteva exerciții generale de întindere pentru pregătirea corpului, ca și exerciții specifice, care vă pregătesc musculatura, în funcție de specificul sportului sau activității pe care urmează să o efectuați.

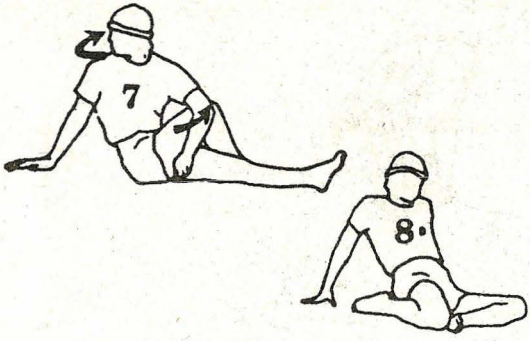
Pentru început, exersați aceste programe și veți descoperi după un timp că veți dori să le adaptați în funcție de necesitățile personale. Este în regulă să procedați în acest mod, singura condiție fiind următoarea: respectați principiile fitnessului - nu exagerați întinderile și mențineți-le în limite care să vă facă să vă simțiți bine și relaxați.

Înainte și după ciclism

Aproximativ 10 minute






7
8

9

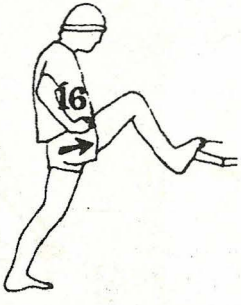
10

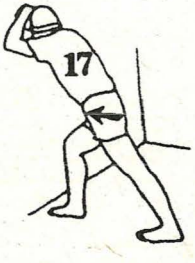
11

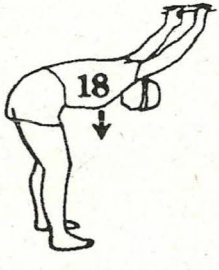
13

14

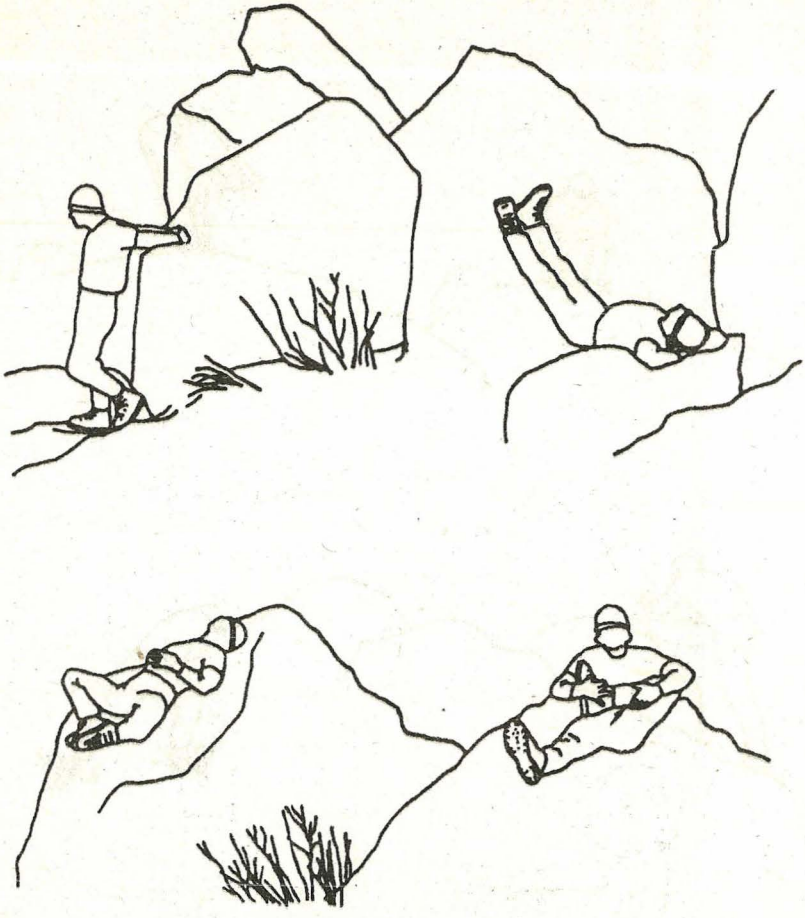
15


16


17

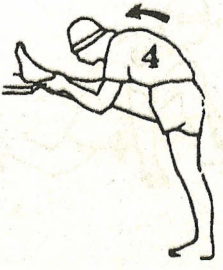

18

Înainte și după drumeții montane



Înainte de alergare

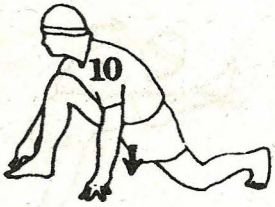
Aproximativ 10 minute



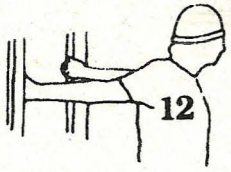
7

8

9

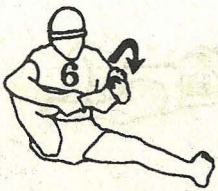

10

11

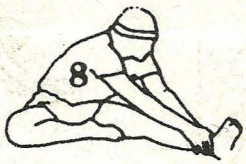

12

După alergare

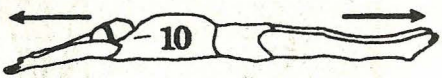
Aproximativ 10 minute



7


8

9

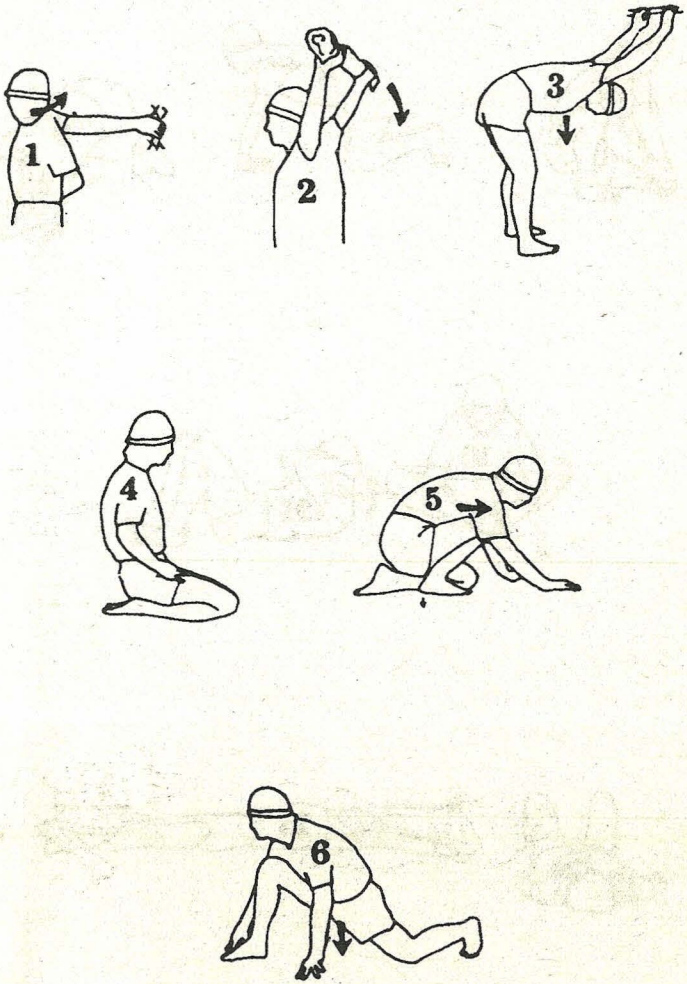

10

11

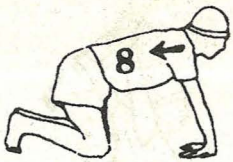
12

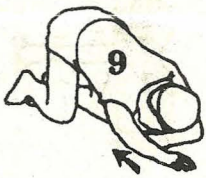
Înainte și după înot

Aproximativ 10 minute



7


8


9

10

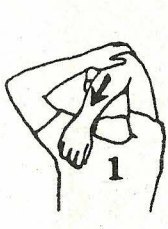
11

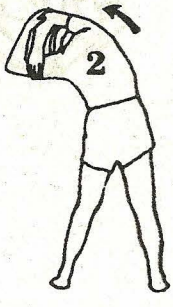
12

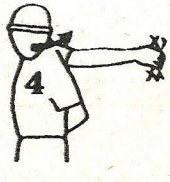
13

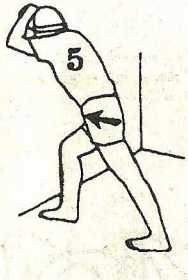
Înainte și după tenis

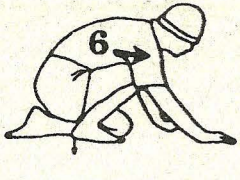
Aproximativ 10 minute

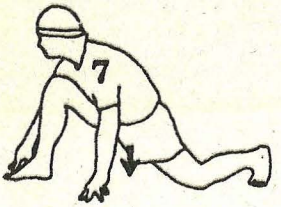






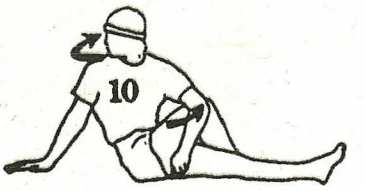





7

8

9


10

11

12

13

Capitolul 9

PENTRU PROFESORI ȘI ANTRENORI

Antrenamentul tinerilor sportivi a pus întotdeauna accentul pe disciplină, împingându-i pe aceștia în mod constant către noi limite, având ca obiective principale aducerea forței și a eficienței sportive la nivele maxime. În calitate de profesori/antrenori sunteți interesați, în mod evident, în primul rând, de performanțele elevilor dumneavoastră. Dar mi se pare că cel mai important lucru ar fi educarea elevilor dumneavoastră pentru o viață echilibrată, sănătoasă, educație care trebuie să se mențină până după momentul despărțirii de viața sportivă.

Cea mai bună cale de predare a fitnessului rămâne exemplul personal. Atunci când dumneavoastră practicați fitnessul și o faceți cu plăcere, entuziasmul pe care îl acumulați se va transmite în mod automat elevilor. Practic, atitudinea dumneavoastră față de această disciplină generează aceeași atitudine din partea elevilor.

În ultimii ani, s-a acordat o atenție deosebită fitnessului ca mijloc eficient de prevenire a accidentelor, dar chiar și așa, s-a pus prea mult accentul pe flexibilitate și mai ales pe sporirea ei. *Fitnessul este o*

disciplină sportivă care variază de la individ la individ, în funcție de specificul constructiv al sistemului muscular și osos al fiecăruia în parte. Insuflați-le elevilor dumneavoastră convingerea că nu este vorba despre competiție. Nu se pot face comparații între ei, pentru fiecare individ este diferit, unic în felul său și are propriile date care îl definesc. Accentul trebuie pus cu precădere asupra controlului senzației de întindere. Punând accentul de la început pe flexibilitate nu veți reuși altceva decât să îi provocați să exagereze, de aici putând rezulta o atitudine greșită, negativă, care duce în mod sigur la accidente. Dacă observați că unul dintre elevi este încordat, inflexibil, încercați să nu-l dați exemplu negativ celorlalți; formulați-i un program special care să îl ajute să avanseze și să-i prindă din urmă pe ceilalți colegi, astfel încât să nu se simtă exclus din colectivitate.

În calitate de profesor/antrenor, căutați să puneți accentul pe faptul că exercițiile de fitness trebuie efectuate cu bun simț și ponderație. Nu trebuiesc formulate standarde și stabilite limite. Nu îi forțați pe elevii dumneavoastră să își depășească posibilitățile și mai ales nu îi lăsați să facă acest lucru atunci când nu se află în prezența dumneavoastră. Încercând să-i încadrați între aceste opreliști, cu timpul vor descoperi singuri că exercițiile de fitness sunt un motiv de plăcere și își vor îmbunătăți în modul cel mai natural flexibilitatea, în același timp bucurându-se de momentele afectate acestor exerciții.

Este foarte important ca toată lumea să înțeleagă că fiecare om este o individualitate incomparabilă cu oricare altul, fiecare având în datele sale personale anumite capacități manifeste sau potențiale. Ceea ce contează cu adevărat este că fiecare om are o datorie față de el însuși, datoria de a se menține în forma fizică cea mai bună, fără eforturi supraomenești, fără să se oblige să îndure dureri și chinuri.

Cel mai important dar pe care îl puteți face elevilor dumneavoastră este să îi pregătiți pentru viitor. Învățați-i care este valoarea reală a efectuării regulate a exercițiilor fizice, fie că este vorba despre gimnastică sau despre fitness, toate acestea fiind asezonate cu o alimentație corectă și echilibrată. Insuflați-le ideea că, indiferent de capacitățile lor atletice, fiecare poate să ajungă și să se mențină într-o formă fizică excelentă. Dumneavoastră sunteți cei mai îndreptățiți să le insuflați respectul față de propria persoană, declanșându-le entuziasmul față de mișcare, sănătate, entuziasm care să îi marcheze pentru tot restul vieții.

Capitolul 10

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI

Este important pentru fiecare om să-și mențină forța și puterea pentru toată viața. Exercițiile de dezvoltare pe care le voi recomanda în continuare vă vor ajuta să vă recâștigați forța și să o măriți. De la început trebuie să vă avertizez că nu este vorba despre exerciții cu greutăți, gantere etc. Filozofia care a stat la baza conceperii acestor exerciții este aceea că nu este necesar neapărat să "tragem de fiare" pentru a avea o formă fizică foarte bună și nici pentru creșterea forței musculare; este suficient să efectuați anumite exerciții cu regularitate și veți avea de câștigat atât din punctul de vedere al forței cât și al rezistenței la efort.

Unele dintre exercițiile care urmează, așa după cum veți observa, se efectuează folosindu-se greutatea corporală. Nu este un procedeu ușor, așa că va trebui să aveți răbdare cu dumneavoastră înșivă, mărind treptat numărul de repetiții, pe măsură ce câștigați forță și rezistență. Oricum, căutați să vă fixați foarte bine în minte faptul că nimeni nu-și poate îmbunătăți forma fizică într-o zi sau peste noapte,

așa că nici nu trebuie să încercați așa ceva. Căutați în schimb să procedați gradat și ponderat, aceasta fiind singura cale de a reuși să vă creați o formă fizică de invidiat, bucurându-vă în același timp de aceste exerciții. Pe măsură ce vă veți obișnui cu aceste exerciții, vă veți dezvolta în modul cel mai firesc cu putință un fundament bun, constructiv, pentru exercițiile de fitness.

Am inclus în cele ce urmează exerciții pentru piept și brațe, pentru musculatura abdominală, pentru glezne și pentru picioare (trebuie neapărat să menționez aici că exercițiile pentru glezne și picioare sunt extraordinar de bune pentru persoanele care practică alergarea sau ciclismul în mod regulat, contribuind în afara măririi forței și a rezistenței și la prevenirea, într-o măsură însemnată a accidentelor la nivelul gleznelor și gambelor mai ales). De asemenea, veți găsi în cele ce urmează un exercițiu care se efectuează pe scări și care este excelent pentru forța și rezistența gleznelor, genunchilor, coapselor și gambelor.

Aceste exerciții sunt foarte eficiente atât pentru persoanele care sunt active din punct de vedere fizic, chiar dacă asta înseamnă numai mișcare "neorganizată" (mersul pe jos, alergarea, mișcare foarte multă și permanentă) cât și pentru persoanele care au o viață mai sedentară și care fie că se află la începutul unui program de exerciții fizice, fie se gândesc să reia activitatea fizică întreruptă din diferite motive. Dacă în ultima vreme ați avut o viață sedentară, în mod sigur mușchii vi s-au atrofiat și și-au pierdut prin aceasta forța. Aceste exerciții asociate cu exercițiile regulate de întindere, vă vor ajuta într-o măsură semnificativă să vă restaurați capacitatea de mișcare, readucând mușchii în parametrii funcționali normali.

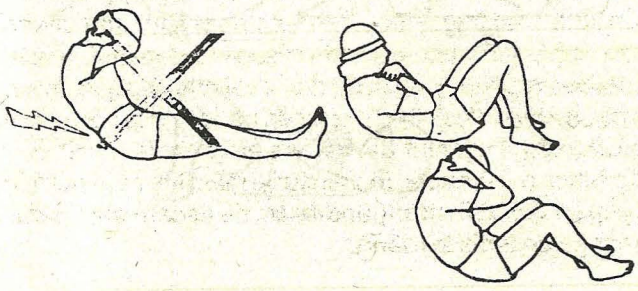
Dacă sunteți un începător în acest domeniu, vă recomand cu căldură să începeți cu exercițiile de întărire a picioarelor (coapse, genunchi, gambe, glezne), ca fundament și suport pentru întărirea ulterioară a întregului trup. Pieptul și brațele vor fi întărite ulterior prin exerciții specifice. Vin apoi la rând mușchii abdominali, care sunt, probabil, cei mai importanți mușchi, dar și cei mai neglijați. Învățați să lucrați cu abdominalii, efectuând exercițiile pe care vi le voi recomanda zilnic, regulat. Nu am pierdut din vedere nici zonele "mici" cum ar fi degetele, mâinile, antebrațele, încheieturile mâinilor, care pot fi întărite mai ușor, mai confortabil, strângând zilnic, de fiecare dată când aveți ocazia, o minge de tenis în mână.

Toate aceste exerciții vă vor ajuta să vă recăpătați și să vă cultivați flexibilitatea și forța musculară care vă vor permite să vă mișcați grațios, elastic, ușor. Completați-vă activitatea fizică zilnică, ori de ce gen ar fi aceasta (ciclism, alergare, jogging, înot, tenis, basket sau orice alt sport de echipă), efectuând în mod regulat aceste exerciții de dezvoltare.

1. Exerciții pentru mușchii abdominali

Mușchii abdominali reprezintă centrul de putere al trupului omenesc. De asemenea, sunt esențiali pentru rezistența fizică. Ei îl ajută pe om să-și ferească spatele de pozițiile dureroase, își aduc contribuția la mișcarea normală și firească a întregului trup, la eliminarea deșeurilor alimentare, la ritmicitatea mișcărilor respiratorii și nu în ultimul rând la menținerea poziției erecte a trupului. Dar puțini oameni se bucură de energia și puterea pe care o dă un abdomen puternic și rezistent.

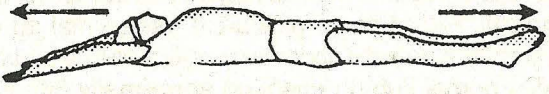
"Ridicările" sunt considerate a fi cele mai bune exerciții pentru mușchii abdominali. Și totuși, aceste mișcări au un potențial redus în privința ritmicității și produc de regulă încordarea excesivă a mușchilor abdominali. Pentru aceste motive, majoritatea oamenilor se feresc de aceste exerciții. Ridicările cu picioarele întinse mai au un neajuns important și anume mușchii abdominali realizează ridicarea trunchiului de pe podea numai sub un unghi de aproximativ 30°. Continuarea mișcării de ridicare presupune prin urmare intrarea în activitate a mușchilor flexori ai șoldurilor, care sunt inserați în etajul inferior al spatelui. Pentru acest motiv, aceste mișcări au un potențial negativ important pentru etajul inferior al spatelui, deoarece se aplică forțe prea mari și nespecifice în etajul inferior al spatelui.



Prin flectarea genunchilor veți reuși să eliminați o parte importantă a excesului de forțe în etajul inferior al spatelui. Ridicările cu genunchii flectați sunt mai indicate, dar numai cu condiția să efectuați fiecare mișcare în mod continuu, concentrându-vă mental în acest timp asupra mușchilor abdominali. Acordați o atenție sporită acestui exercițiu, pentru că, de regulă, majoritatea oamenilor au tendința de a exagera, repetând exercițiul de prea multe ori, precum și efectuându-l cu bruschețe, ceea ce afectează de asemenea etajul inferior al spatelui.

Exercițiul de dezvoltare pe care îl recomand pentru întărirea mușchilor abdominali fără afectarea etajului inferior al spatelui este *curbarea abdominală*. În cadrul acestui exercițiu, ridicarea nu depășește 30°, etajul inferior al spatelui rămânând tot timpul lipit de podea.

Iată acum trei exerciții și o variațiune pentru întărirea mușchilor abdominali superiori, inferiori și laterali. Dacă simțiți că mușchii abdominali se încordează prea mult devenind dureroși, întindeți-vă cu mâinile deasupra capului și efectuați o întindere controlată pentru 5-8 secunde. În acest mod mușchii abdominali vor fi întinși, eliminându-se senzația de încordare și de durere care poate apărea.



Ridicarea abdominală

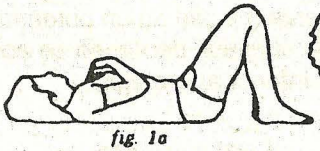


fig. 1a

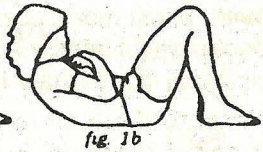


fig. 1b

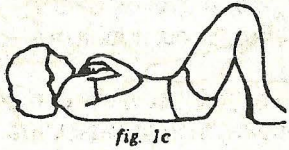


fig. 1c

Începeți exercițiul din poziția întins pe spate, cu genunchii flectați și cu tălpile lipite de podea, cu brațele încrucișate pe piept (fig.1a). Ridicați-vă sub un unghi de aproximativ 30° (fig.1b) astfel încât omoplații să se ridice de pe podea, dar păstrând etajul inferior al abdomenului lipit de podea. Mișcarea trebuie făcută din abdomen, nu de la nivelul gâtului, ridicând numai capul, pentru că această mișcare poate să vă încordeze inutil gâtul. Căutați să mențineți capul într-o poziție fixă. Concentrați-vă atenția asupra mușchilor abdominali superiori (din zona plexului solar), în ridicare căutând să apropiați bărbia de piept (fig.1b). Când reveniți în poziția întins pe spate, capul nu va atinge podeaua, pentru că îl mențineți ușor ridicat, cu bărbia în piept (fig.1c).

Efectuați acest exercițiu cu o viteză moderată. Încercați pentru început între 5 și 10 ridicări. Concentrați-vă asupra mușchilor care lucrează și asupra ritmului trupului.

Ridicarea abdominală cu brațele și genunchii

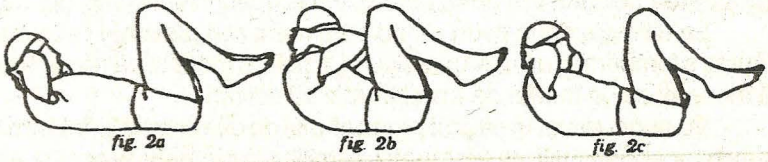


fig. 2a *fig. 2b* *fig. 2c*

Acest exercițiu este efectuat pornind tot din poziția întins pe spate, cu genunchii flectați și tălpile lipite de podea, cu degetele de la mâini împletite în spatele capului, deasupra cefei. În cursul ridicării, efectuată exact în condițiile exercițiului anterior, veți aduce coatele spre înainte concomitent cu apropierea genunchilor de piept. Practic, etajul superior al spatelui se va ridica de pe podea sub un unghi de 30°, etajul inferior rămânând lipit de podea. Căutați să atingeți coapsele cu coatele, la circa 5 centimetri deasupra genunchilor (fig.2a). Reveniți în poziția de bază (fig.2c) și apoi repetați ridicarea. Repet faptul că pe tot parcursul acestui exercițiu etajul inferior al spatelui trebuie să rămână lipit de podea.

Efectuați acest exercițiu cu o viteză moderată, pentru a vă stabili un ritm și a vă putea dezvolta forța musculară. Încercați pentru început circa 10 ridicări. În acest mod, veți lucra atât mușchii abdominali inferiori, cât și mușchii abdominali superiori simultan.

Ridicarea alternativă cu coatele și genunchii

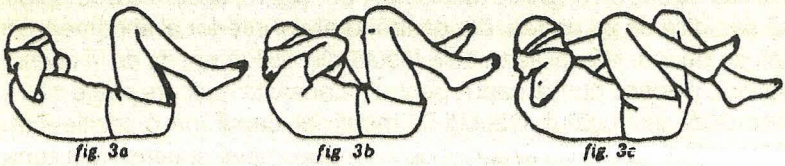


fig. 3a *fig. 3b* *fig. 3c*

Poziția de bază este aceeași ca în cazul ridicării abdominale. Ridicați omoplații de pe podea (fig.3a) și apoi duceți cotul stâng la genunchiul drept (fig.3b). Aceasta constituie o ridicare. Mențineți gâtul curbat, cu bărbia în piept. Mișcarea genunchilor trebuie să fie înainte și înapoi, ca la mersul pe bicicletă (numai că amplitudinea mișcării va fi mai redusă). Pentru a reuși să atingeți genunchiul cu cotul opus, va trebui să răsuciți ușor partea superioară a trunchiului, dar în orice caz, genunchii nu trebuie să depășească linia mediană a trunchiului. La următoarea ridicare, veți duce cotul drept la genunchiul stâng (fig.3c).

La ultimele două tipuri de ridicări, mențineți gleznele relaxate. Căutați să imprimați un ritm exercițiului și pentru început vă recomand să începeți cu un număr de aproximativ 10 ridicări.

Vă sugerez ca, în cadrul programului de dezvoltare și întărire a mușchilor abdominali, să efectuați exercițiile în ordinea pe care v-am indicat-o aici: exercițiul cel mai simplu la început, apoi exercițiul cu genunchii și coatele și apoi exercițiul cu genunchiul la cotul opus. Căutați de asemenea să efectuați exercițiile cu o viteză moderată, dar păstrând un anumit ritm.

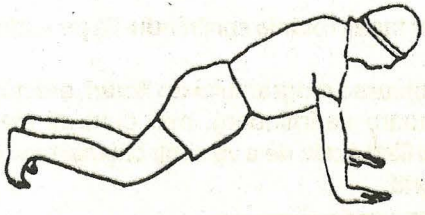
Ultimele două exerciții vă vor impune mai multă forță și coordonare decât primul. Începeți cu programe scurte de ridicări abdominale, de 3-5 minute, trecând de la un exercițiu la altul alternativ. Și nu uitați, chiar dacă la început vă este ceva mai greu: a avea mușchi abdominali puternici și rezistenți este foarte important pentru sănătatea întregului organism.

Variațiune: în poziția culcat pe spate, cu genunchii flectați și lipiți, lăsați-i pe o parte. În același timp, ridicați trunchiul până când omoplații nu mai sunt în contact cu podeaua, împingând bărbia înainte, încercând să ajungeți cu ea la șoldul opus direcției genunchilor.

Concentrați-vă asupra mișcării de ridicare a etajului superior al spatelui, folosindu-vă mușchii abdominali laterali stângi. Bărbia trebuie să fie cât mai aproape de piept; poziția capului va fi fixă în tot timpul efectuării acestui exercițiu. Deși nu pare, acest exercițiu este ceva mai dur decât celelalte. Încercați pentru început între 5 și 10 ridicări pentru fiecare parte.

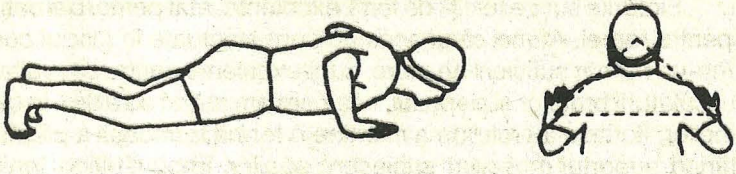
2. Exerciții pentru piept și brațe

Flotările sunt foarte utile pentru dezvoltarea muculaturii porțiunii superioare a trunchiului și pentru menținerea tonusului muscular. Flotările pot fi realizate în diferite moduri, în funcție de porțiunile brațelor și porțiunile trunchiului superior pe care vreți să le lucrați, fără a solicita excesiv porțiunea inferioară a spatelui.



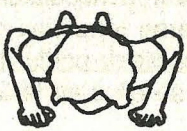
Începeți din poziția culcat pe burtă, cu palmele lipite de podea în dreptul umerilor și sprijinind picioarele pe vârfurile degetelor. Aici trebuie să fac precizarea că, cu cât sunt mai depărtate mâinile, cu atât mai mult solicitați mușchii pectorali.

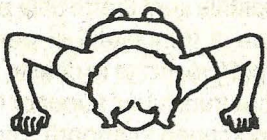
Coborâți trupul până când simțiți podeaua pe piept, apoi împingeți din nou pentru o nouă ridicare.



Imaginați-vă un triunghi cu baza determinată de centrul palmelor și vârful la nivelul bărbiei. Aceasta este suprafața care trebuie să funcționeze pentru ridicarea trunchiului, restul corpului dumneavoastră rămânând drept, ca o scândură.

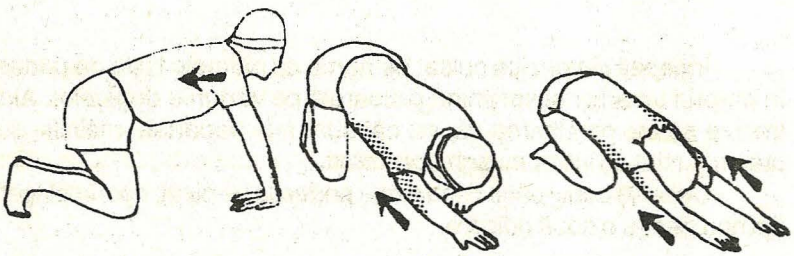
Pentru dezvoltarea musculaturii porțiunii posterioare a brațelor, așezați palmele pe podea la nivelul umerilor și țineți coatele apropiate de corp. Nu lăsați coatele să se depărteze de corp, căutând să le mențineți permanent în dreptul palmelor și cât mai apropiate de corp. Acesta este un exercițiu de izolare pentru tricepși.





Variațiune: faceți flotările sprijinindu-vă pe vârful degetelor de la mâini.

După efectuarea programului de flotări, efectuați oricare dintre exercițiile următoare de întindere, așa cum ați învățat la capitolul respectiv, scopul fiind acela de a vă simți cât mai bine după efectuarea exercițiului de forță.



Flotările sunt exerciții de forță excelente, atât pentru bărbați cât și pentru femei. Atunci când acestea sunt efectuate în modul corect și într-un număr suficient de mare, sunt excelente pentru dezvoltarea musculaturii brațelor și pieptului, așa cum am arătat de altfel. În cazul femeilor, flotările au rolul de a menține o formă frumoasă a pieptului, întărind suportul muscular subiacent sânilor, îmbunătățind tonusul mușchilor pectorali și ai brațelor, prevenindu-se în acest fel "lăsarea"

mușchilor acestor zone, care au urmări nu tocmai estetice în cazul doamnelor și domnișoarelor.

Sugestie de flotări pentru începători: 15 flotări urmate de 15 secunde pentru exercițiile de întindere. Puteți efectua câte reprize de acest gen doriți, cu condiția să nu exagerați și să vă faceți mai mult rău decât bine. Nu uitați, mai bine mai puțin și mai des, decât mult și neregulat. În finalul programului de flotări, efectuați un număr mai mic, de exemplu numai 5 flotări, apoi efectuați un program complet de întinderi pentru umeri, brațe și piept.

Pentru persoanele mai avansate, programul poate să cuprindă până la 35 de flotări, după care se inseră exerciții de întindere, revenindu-se la flotări, dar reducându-se de fiecare dată numărul acestora cu câte 5.

3. Exerciții pentru glezne, tălpile picioarelor și gambe

Majoritatea exercițiilor de dezvoltare a forței musculare se referă la zonele corpului de deasupra genunchilor. Puțini oameni se concentrează asupra dezvoltării musculaturii în regiunea gleznelor, tălpilor și gambelor.

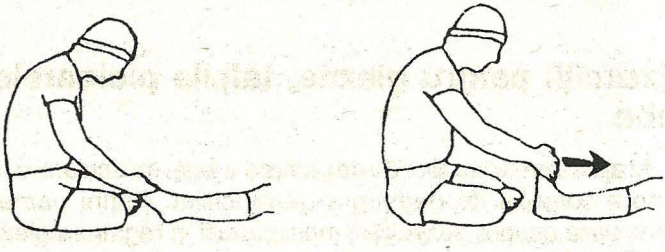
Din motive de necesitate, am conceput o serie de exerciții pentru glezne, care să vină în sprijinul reabilitării fizice a atleților în urma unor accidente suferite la acest nivel. Așa cum am observat pe perioada conceperii acestor exerciții și a punerii în aplicare a programelor de reabilitare, nu numai că se realizează recuperarea după accidente, dar atunci când sunt efectuate în mod regulat, aceste exerciții vă ajută să preveniți accidentele de la acest nivel atât de sensibil, menținând o mai bună coordonare a mișcărilor gleznelor și gambelor.

Următoarele exerciții vă vor ajuta să vă dezvoltați tendoanele și ligamentele din regiunea gleznei, contribuind și la dezvoltarea forței degetelor de la picioare, a gleznelor și a gambelor. Toate aceste exerciții pot să fie efectuate oriunde doriți, cu condiția să aveți pe cineva care să vă ajute. Eventual, poate să fie vorba despre un ajutor reciproc.

Aceste exerciții vin în ajutorul unui număr foarte mare de persoane în vârstă (mai ales), care trebuie obligatoriu să-și întărească această zonă a corpului pentru nevoile de fiecare zi. De asemenea,

sunt excelente pentru persoanele care au gleznele slabe, sau pentru persoanele care vor să-și dezvolte forța la nivelul inferior al picioarelor în diverse scopuri. Încercați să efectuați aceste exerciți timp de câteva săptămâni și apoi faceți o comparație între felul în care vă simțeați anterior și ulterior efectuării exercițiilor.

Faza I: Extensia gleznei și dorso-flectarea tălpii piciorului. Cereți-i partenerului să își pună palma mâinii drepte peste degetele picioarului dumneavoastră stâng și a porțiunii alăturate a labei piciorului. Rolul său în continuare este acela de a opune o rezistență medie, atât cât să vă permită să efectuați diverse mișcări ale gleznelor în această poziție de extensie.

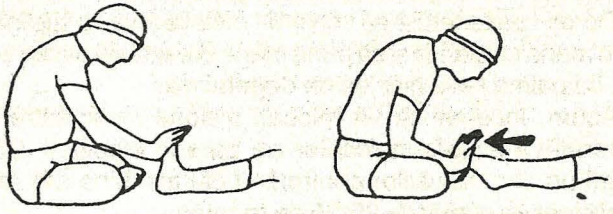


Efectuați o extensie completă a gleznei, opunându-vă ritmic rezistenței opuse de partener. Trăgând degetele în direcția gambei, veți lucra foarte eficient muculatura porțiunii anterioare a gambei.

Pentru început, este suficient să repetați acest exercițiu de circa 20-25 de ori. Partenerul trebuie să vă ajute numărând în gând, astfel încât dumneavoastră să vă puteți concentra exclusiv asupra mișcărilor pe care trebuie să le efectuați.

Faza a II-a: Flectarea și extensia gleznei.

În continuare, cereți-i partenerului să își pună palma pe degetele picioarelor și pe porțiunea de sub acestea, pentru a opune rezistență la nivelul tălpii piciorului, cu degetul mare orientat către degetul mare de la picior. Din nou, partenerul trebuie să aplice forța astfel încât să vă permită să efectuați toate mișcările posibile ale gleznei, dar sub o anumită forță. Nu trebuie să aveți nici un fel de rețineri în privința folosirii forței împotriva rezistenței opuse de palma lui.



Lucrați cât mai mult la flectarea degetelor la sfârșitul fiecărui program de dezvoltare a forței. Pentru exercițiul despre care este vorba, sunt suficiente câte 20-25 de repetiții. După fiecare mișcare spre înainte, relaxați-vă glezna și gamba, în condițiile în care partenerul împinge laba piciorului înapoi, în poziția flectată.

Faza a III-a: apropierea vârfului piciorului de linia mediană.

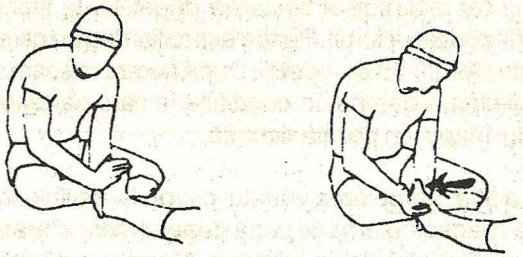
Cereți-i partenerului să își pună degetul mare și arătătorul mâinii drepte în jurul călcâiului piciorului stâng. Nu trebuie să țină călcâiul, ci doar să asigure un suport stabil pentru mișcările pe care va trebui să le efectuați în următoarele două faze ale exercițiului. Palma mâinii sale stângi va fi plasată pe partea inerioară a gambei dumneavoastră.

Încercați să mișcați laba piciorului astfel încât să apropiați vârful degetelor de linia mediană, împotriva presiunii constante și destul de reduse pe care o opune mâna partenerului. Căutați să efectuați o varietate cât mai mare de mișcări. În felul acesta vă dezvoltați musculatura implicată în realizarea acestor mișcări. Este suficient un număr de 20-25 de repetări.

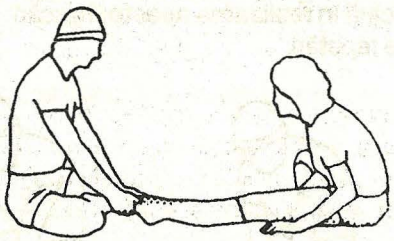
Faza a IV-a: depărtarea vârfului piciorului de linia mediană.

Cereți-i partenerului să schimbe mâinile și vă vă susțină călcâiul stâng cu mâna sa stângă și să pună mâna dreaptă pe partea exterioară a tălpii, cu palma ceva mai jos de degetul mic.

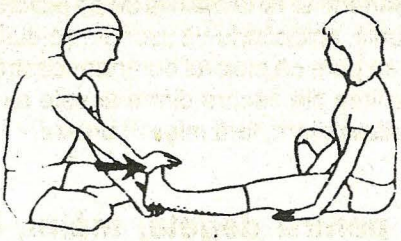
Acum, începeți să vă mișcați piciorul ritmic către exterior. Concentrați-vă asupra mișcărilor pe care le efectuați. Căutați să imprimați un ritm mișcărilor controlând cât mai bine aria mișcărilor. Este suficient un număr de 20-25 de repetări.



Un exercițiu complet cuprinde toate cele patru faze, respectiv exersarea mișcărilor gleznei, sub o forță oarecare, pe toate cele patru direcții. Veți efectua acest exercițiu în mod continuu și alternativ cu cele două picioare, efectuând în total un număr de 3-4 exerciții complete pentru fiecare gleznă. Pe măsură ce mușchii, ligamentele și articulațiile își recapătă și își dezvoltă forța, veți mări numărul de repetări ale fiecărei faze și numărul de repetări ale întregului exercițiu.

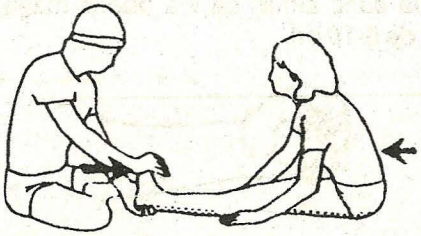


După 3-4 repetări ale exercițiului, cu câte 20-25 de repetări pentru fiecare fază, cereți-i partenerului să vă ajute să efectuați un exercițiu de întindere, așa cum se vede în imaginea care urmează. Întindeți laba piciorului pentru a-i relaxa fața superioară și apoi mențineți o poziție confortabilă timp de 10-20 de secunde.

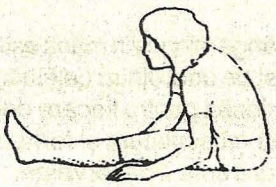


Pentru întinderea porțiunii posterioare a gambei, așezați-vă călcâiul piciorului stâng în palma stângă a partenerului și acesta, cu mâna dreaptă vă va apăsa vârfului piciorului, determinând astfel extensia mușchilor feței posterioare a gambei. Mențineți această poziție spunându-i și lui același lucru, timp de aproximativ 15 secunde.

Pentru amplificarea întinderii, îndreptați-vă ușor din șold, în timp ce partenerul își păstrează poziția nemodificată. În acest fel, vă puteți întinde întregul picior, chiar dacă senzația de întindere apare numai la nivelul gambei. Încercați să vă întindeți cât mai bine. Nu vă încordați. Mențineți poziția aceasta aproximativ 20 de secunde.



Dacă simțiți dureri ale nervului sciatic, la nivelul feței posterioare a coapsei piciorului, exercițiul acesta vă va ajuta să realizați întinderea porțiunii posterioare a piciorului fără dureri. Nu trebuie să forțați nota: întindeți-vă atât cât vă simțiți bine și confortabil.

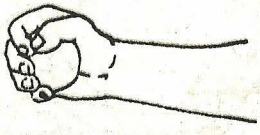


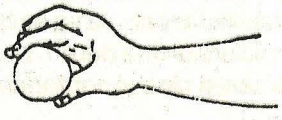
După ce partenerul își ia mâinile de pe piciorul dumneavoastră, continuați întinderile, aplecându-vă ușor din șolduri, în poziția șezând pe podea. Nu vi se pare că piciorul dumneavoastră este mai flexibil? Nu uitați că revenirea din fiecare dintre aceste exerciții de întindere trebuie să se realizeze lent, fără mișcări bruște.

4. Exerciții pentru degete, mâini, încheieturile mâinilor și antebrațe

Un alt exercițiu de forță care poate fi efectuat oriunde este strângerea unei mingi de tenis uzate în mână. În acest fel vă întăriți degetele, mâinile, încheieturile mâinilor și antebrațele. Aveți nevoie ca aceste zone să fie puternice atât pentru diverse activități sportive, cât și în viața se zi cu zi. Puteți să aveți oriunde la îndemână o minge, iar în perioadele de timp când nu faceți nimic cu mâinile, puteți să efectuați acest exercițiu pe care multă lume îl consideră aproape inutil.

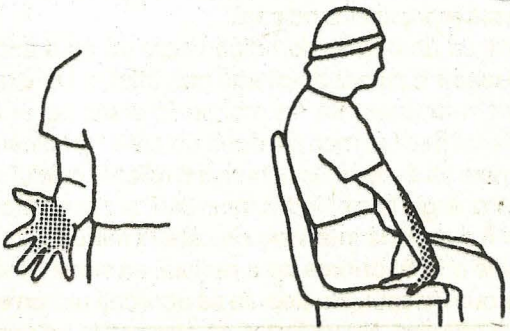
Există mai multe moduri de a strânge mingea în mână. Mai întâi, strângeți-o în pumn. Nu trebuie să numărați. Strângeți-o cât de mult puteți, până când simțiți că v-a obosit mâna și pe urmă mai strângeți-o încă de 5-10 ori.





Un alt mod de a strânge mingea în mână este să o faceți folosindu-vă numai de degetul mare și de unul dintre celelalte degete opozabile, pe rând. Faceți câte 8-10 mișcări pentru fiecare deget. Acest exercițiu vă vor ajuta să vă dezvoltați musculatura și forța pentru fiecare deget în parte, izolând musculatura care îl deservește.

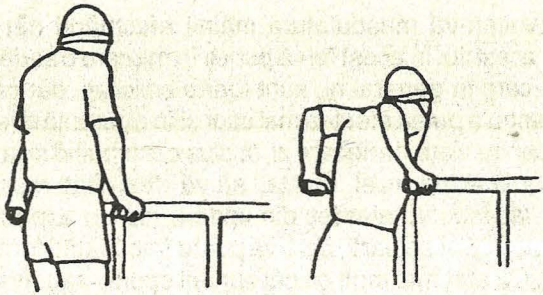
Dezvoltați-vă musculatura mâinii efectuând cât mai multe exerciții de acest tip. În acest fel vă puneți în mișcare o serie importantă de mușchi care în general nu sunt foarte solicitați, dar care vă sunt necesari pentru a putea efectua mai ușor și în siguranță diferite mișcări necesare pentru viața de fiecare zi, în plus contribuind și la prevenirea accidentelor la acest nivel. Învățați să vă dezvoltați musculatura în mod activ, *făcând*. Nu pierdeți din vedere nici un aspect, oricât de minor ar putea să vi se pară, care vă poate îmbunătăți forma fizică de ansamblul. Cu atât mai mult cu cât sunteți sportiv sau aveți o muncă fizică aveți nevoie ca fiecare grup muscular să fie bine dezvoltat și menținut permanent în formă.



După exercițiile cu mingea, trebuie de asemenea să efectuați un exercițiu de întindere, atât pentru mâini cât și pentru antebrațe și încheieturile mâinilor. Mențineți pozițiile de întindere sugerate în imagine un timp de aproximativ 5 secunde. Repetați exercițiul de două ori. De asemenea, nu uitați să întindeți foarte bine musculatura antebrațului.

5. Exerciții la bară

Exercițiile la bare paralele, în care vă folosiți de greutatea propriului trup, sunt foarte importante pentru musculatura brațelor și pentru musculatura pectorală. Sunt exerciții mai complexe, asa că nu trebuie să vă simțiți descurajat dacă nu reușiți să efectuați prea multe ridicări la primele ședințe.

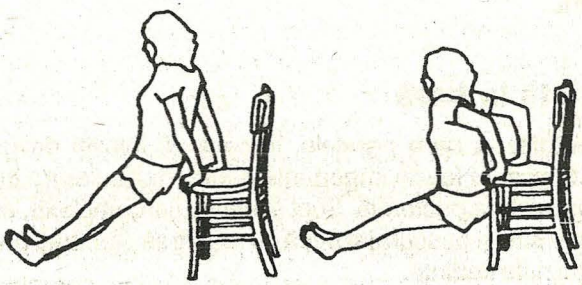


Începeți din poziția indicată în prima imagine, cu brațele întinse. Coborâți până când cotul face un unghi drept și apoi reveniți la poziția inițială. Aceasta reprezintă o ridicare.

Începeți cu un număr de ridicări care vă este accesibil, chiar dacă asta înseamnă numai două sau trei ridicări. De exemplu, dacă fac 10 ridicări, s-ar putea să nu mai fiu în stare ca, la intervale de câteva minute să mai fac încă de două ori câte 10 ridicări. Pe de altă parte, să spunem că m-aș limita la numai 6 ridicări. În felul acesta nu-mi consum toată energia la o singură încercare și pot să mai fac încă de două ori câte 6 ridicări, la intervale de câteva minute.

De multe ori, din dorința de a realiza, oamenii își reduc singuri șansele de la bun început. Nu trebuie să abordați nici un exercițiu fizic într-o manieră drastică. Nu vă forțați să ajungeți la un punct unde pot să apară efecte negative. Rețineți că secretul constă în repetarea sistematică și regulată, nu în excesele de moment. Aceasta poate de asemenea să fie una dintre cauzele clasice pentru care lumea nu efectuează exerciții fizice în mod sistematic.

Variațiune: ridicări în brațe pe marginea scaunului.



Pentru această variațiune aveți nevoie de un scaun solid și stabil. Așezați-vă cu mâinile pe marginea lui după cum puteți observa în imagine și apoi lăsați-vă să coborâți în brațe, până când cotul face un unghi drept sau până când atingeți solul cu șezutul (în funcție de înălțimea scaunului). Îndreptați apoi brațele și reveniți în poziția inițială. Începeți cu câteva ridicări și treptat măriți numărul lor. În felul acesta vă veți întări și dezvolta musculatura brațelor și pieptului.

Dacă ați avut probleme cu coatele sau cu umerii, efectuați acest exercițiu cu multă atenție și eventual renunțați, cel puțin pentru o perioadă de timp, când observați că apar dureri.

6. Ridicări la bară

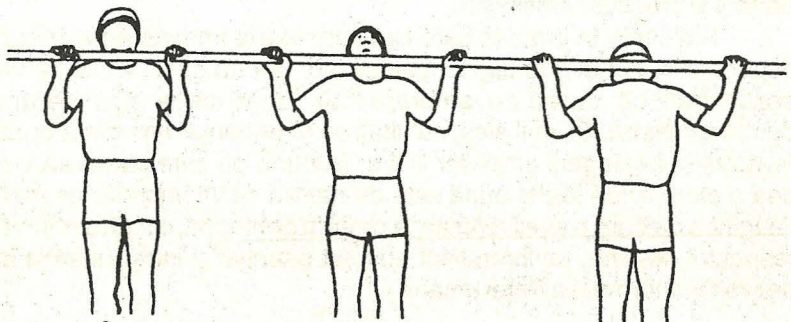


fig. 1 *fig. 2* *fig. 3*

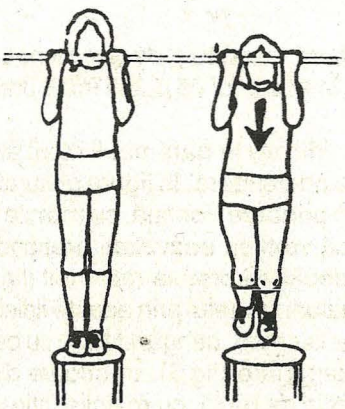
Ridicările la bară constituie de asemenea un exercițiu foarte bun și natural chiar. În acest fel vă puteți întări umerii, brațele, pieptul și spatele.

Exercițiile de ridicare la bară pot fi realizate în două feluri: cu prindere frontală sau posterioară. În figura alăturată aveți un exemplu de ridicare la bară cu prindere frontală, cu mâinile depărtate la nivelul umerilor (fig.1). Dacă vreți să dezvoltați preponderent musculatura pieptului, puteți să depărtați brațele mai mult (fig.2). Un mod util de dezvoltare a musculaturii spatelui prin aceste ridicări la bară constă în realizarea ridicării pe la spate, atingând bara cu ceafa, ținând mâinile pe bară ceva mai depărtate (fig.3). În oricare dintre aceste poziții, coborâți până în poziția de bază, cu mâinile întinse complet.

La fiecare trei ridicări, încercați să realizați cel puțin o ridicare cu bărbia până la bară. Dacă vi se pare prea mult, puteți încerca acest lucru o dată la patru sau la cinci ridicări. Nu uitați că cel mai important lucru și de această dată, este să încercați să faceți atât cât vă stă în puteri pentru început, urmând ca apoi să măriți numărul ridicărilor, pe măsură ce vă simțiți capabil de aceasta.

Un program moderat de exerciții de ridicare la bară poate să aibă următoarele date principale: trei rânduri de câte patru ridicări simple, cu trei rânduri de câte două ridicări cu bărbia la bară, alternativ: un rând de ridicări simple, un rând de ridicări cu bărbia la bară. Totalul ridicărilor acestui program este de 18 ridicări la o ședință, ceea ce, pentru o săptămână înseamnă un total de 126 de ridicări. Suma este considerabilă și după câteva săptămâni de exerciții veți constata cu siguranță că forța musculaturii din regiunea superioară a trunchiului și brațe v-a crescut semnificativ.

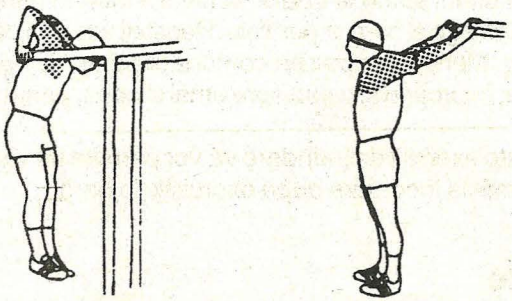
Ridicările în brațe la bară fixă sunt foarte importante atât sub aspect fizic, cât și sub aspect psihologic, pentru că în acest fel vă convingeți că puteți cu adevărat să faceți ceva bun pentru dumneavoastră. Și, mai ales, nu uitați că experiența reprezintă baza învățării și înțelegerii propriilor limite. Bucuria pe care poate să v-o dea o stare fizică foarte bună este de natură să vă îmbunătățească imaginea pe care o aveți referitor la propria persoană, construindu-vă respectul de sine, un ingredient absolut esențial și indispensabil al dezvoltării normale a ființei umane.



Dacă nu reușiți să faceți ridicările cu bărbia până la bară, puteți să începeți exercițiul de ridicări la bară fixă cu poziția aceasta. Folosiți-vă de un scaun pentru a ajunge în această poziție. Lăsați-vă în jos încet. În felul acesta musculatura brațelor, a umerilor și a spatelui nu va avea decât de câștigat. Repetați aceste mișcări de câteva ori.

Exercițiile de ridicare la bară fixă trebuiesc asociate cu o serie de exerciții specifice de întindere a musculaturii implicate în aceste mișcări, În plus, efectuând exercițiile de întindere, veți observa că veți putea realiza mai multe ridicări la bară, deoarece mușchii nu vor mai fi atât de încordați.

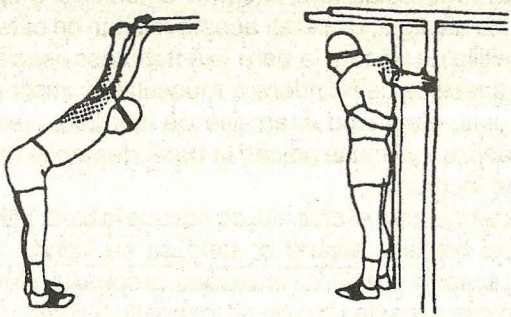
După terminarea exercițiului de ridicare la bară, întindeți mușchii pieptului și ai brațelor, lăsând coatele să se întindă la maximum. Rămâneți în această poziție, cu musculatura corpului relaxată complet. Mențineți poziția aceasta timp de aproximativ 5-8 secunde. Pentru a realiza acest tip de întindere este necesar să aveți o anumită forță musculară, așa că nu vă recomand să o încercați înainte să reușiți să faceți, la rând, aproximativ 12-15 ridicări la bară.



Așezați-vă cu spatele la suportul barelor paralele, întindeți brațele în spate și prindeți capetele barelor dinspre interior. Țineți în continuare brațele întinse în spate. Privirea trebuie să fie îndreptată spre înainte, iar pieptul trebuie să fie bombat spre înainte. Mențineți această poziție, așa cum am prezentat-o și cum o puteți vedea în imaginea alăturată, timp de aproximativ 10-20 de secunde.

Acum întoarceți-vă cu fața spre suporturile barelor paralele. Prindeți din nou capetele barelor cu mâinile dinspre interior, întindeți-vă spre înainte și apoi lăsați-vă numai în brațe, așa cum se poate vedea

în imaginea alăturată, cu pieptul în jos. Mențineți această poziție timp de aproximativ 15-20 de secunde. Relaxați-vă cât mai profund. Țineți genunchii ușor flectați.



Pentru a izola întinderea la nivelul unui singur umăr și braț, întindeți brațul drept la nivelul umărului, prindeți cu mâna suportul din dreapta al barelor paralele și sprijiniți-vă umărul de suportul din stânga. Duceți apoi brațul stâng la spate, la nivelul taliei și prindeți cu mâna suportul din stânga al barelor paralele. Repetați această poziție și pentru brațul stâng. Mențineți o poziție confortabilă timp de aproximativ 10-15 secunde, întorcând și capul spre umărul opus, pentru amplificarea întinderii.

Aceste exerciții de întindere vă vor permite să vă simțiți bine și să vă eliberați de încordare după exercițiile la bară.

7. Scările

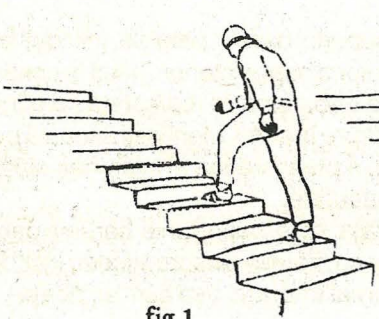


fig.1

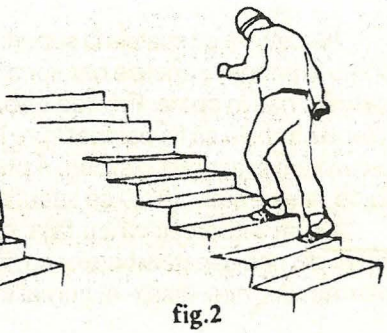


fig.2

Urcarea scărilor în pas relaxat sau în alergare constituie un exercițiu excelent pentru dezvoltarea forței și pentru rezistența la efort. Exercițiul este excelent pentru musculatura coapselor și gambelor, gleznelor, genunchilor și de asemenea contribuie la prevenirea accidentelor la nivelul membrelor inferioare și este un exercițiu foarte util pentru menținerea capacității cardio-respiratorii. Chiar dacă alergați sau mergeți foarte mult cu bicicleta, anumiți mușchi sunt utilizați mai puțin decât alții. Un asemenea exercițiu de alergare pe scări vă ajută foarte mult să puneți în mișcare și mușchii neglijați de la nivelul membrelor inferioare. Puteți descoperi acest lucru pur și simplu încercând acest exercițiu.

Urcarea scărilor este un exercițiu liber de orice presiune, o activitate individuală absolut necompetitivă. Faceți exact atât cât reușiți, cât vă stă în puteri, în ritmul pe care singur îl alegeți și cu viteza care vi se pare cea mai convenabilă. Nu există un mod simplu sau complicat de a ajunge de jos până sus pe un rând de scări. Pe măsură ce vă veți întări mușchii și inima, veți vedea că vi se pare mult mai simplu.

Bineînțeles că un stadion este locul ideal pentru efectuarea acestui exercițiu. Începeți prin a urca scările la pas, din două în două trepte, până la ultimul rând de scaune. Rețineți: mergeți, nu alergați. Mergând, forțați mușchii să facă un efort mai mare decât în cazul alergării, când viteza vă împinge spre înainte. Urcați scările la pas, cu viteză potrivită; poate nu credeți, dar încercați și veți vedea că nu este chiar atât de simplu cât poate să vi se pară la prima vedere. Când ați ajuns sus, întoarceți-vă și luați exercițiul de la capăt.

La coborâre, căutați să aveți un traseu pe cât posibil sinuos, pentru că genunchilor și gleznelor nu le face deloc bine să se miște în condițiile în care coborâți scările în linie dreaptă - este vorba despre un tipar de mișcare care nu le este specific.

Dacă vreți să urcați în alergare scările, atunci călcați pe fiecare treaptă, fără să ratați vreuna. Atingeți fiecare treaptăcu partea din față a tălpii piciorului. Apoi împingeți piciorul în sus folosindu-vă de degete, ridicați genunchiul sus, pentru ca urcarea treptelor să fie mai ușoară. În alergare, concentrați-vă permanent asupra mișcării cât mai rapide a picioarelor. Lucrați asupra vitezei picioarelor până când ajungeți în capătul scărilor. Reveniți imediat la baza lor. Controlați-vă permanent

mișcările. Acest exercițiu în afara musculaturii, se adresează și puterii de concentrare.

Un exercițiu complet de urcare a scărilor trebuie să aibă o durată de aproximativ 30 de minute, dar nu este absolut necesar să faceți asta de la prima încercare. Este în regulă dacă începeți de la un interval de timp mai redus, de exemplu aproximativ 10 minute, crescând apoi duratele exercițiilor până când ajungeți să alergați pe scări timp de aproximativ 30 de minute fără ca asta să vă istovească și de ultima picătură de energie. Rețineți: scopul oricărei activități fizice este dezvoltarea musculaturii și mărirea rezistenței la efortul fizic și nu epuizarea fizică. De fiecare dată când începeți o activitate nouă, alegeți-vă un volum de muncă pe care sunteți capabil să-l efectuați. Nu vă epuizați încercând să vă depășiți limitele de moment, pentru că o asemenea atitudine nu poate să vă ducă în nici un caz la ceva bun. Fiți înțelegători cu propriile persoane, aveți răbdare cu dumneavoastră înșivă, dezvoltați-vă musculatura și rezistența treptat, pentru că altfel nu veți face decât să vă descurajați de un volum de muncă peste forțele dumneavoastră, fapt care are urmări neplăcute în plan fizic, dar și psihic.

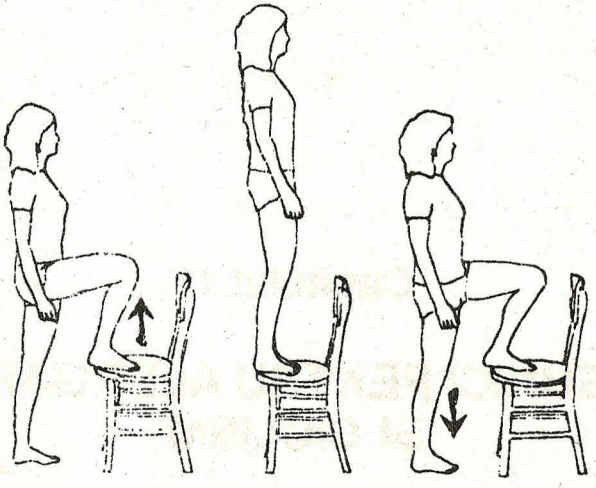
Înainte de a schimba volumul de muncă, mențineți un program nemodificat timp de cel puțin două săptămâni, efectuând exercițiul respectiv dacă nu zilnic, atunci cel puțin o dată la două zile.

Înaintea și după urcarea scărilor, efectuați-vă exercițiile de întindere, pentru a pregăti musculatura pentru efort și pentru a o elibera de încordarea excesivă.

În viața de fiecare zi, căutați să folosiți cât mai des scările în locul liftului. Este un exercițiu foarte bun pentru persoanele care practică în mod curent alergarea, ciclismul, sau orice altă formă de activitate fizică.

O sugestie de variațiune pentru exercițiul de urcare a scărilor este următoarea: folosiți un scaun solid și rezistent, de înălțime potrivită. Puneți pe rând câte un picior pe scaun și urcați pe el, alăturând în final picioarele. Începeți de la o înălțime potrivită, apoi treptat măriți înălțimea la care păsiți. Când sunteți sus pe scaun, nu trebuie să îndreptați picioarele - țineți-le ușor flectate. La început urcați mai încet pe scaun, iar apoi, pe măsură ce vă simțiți în stare, măriți viteza. recomandarea mea este ca exercițiul acesta să nu aibă o durată mai mare de

aproximativ 5-10 minute, indiferent de viteza cu care îl efectuați. Este un exercițiu foarte bun pe care îl puteți face în casă, când vremea nu este potrivită pentru mișcarea în aer liber și pentru perioadele în care nu vă aflați acasă.



Capitolul 11

TEHNICI PENTRU ALERGARE ȘI CICLISM

Efectuând în mod regulat exercițiile de fitness, veți descoperi că vi se deschid în față noi și noi posibilități. Veți putea alerga, practica ciclismul, skiul sau înotul cu o mult mai mare ușurință. În plus, veți descoperi că ciclismul ajută alergarea, alergarea și ciclismul ajută skiul, iar fitnessul vă ajută să fiți într-o formă excelentă pentru practicarea oricăruia dintre aceste sporturi. Nu va mai trebui să vă faceți probleme că activitatea fizică vă va produce dureri, întinderi, febră musculară, mici neplăceri care vă taie cheful și plăcerea de a face mișcare. Singura condiție pentru a vă putea bucura de toate aceste plăceri este fitnessul și relaxarea.

Alergarea și ciclismul vă dezvoltă foarte mult rezistența fizică și forța, creând prin aceasta o formă fizică adecvată pentru practicarea oricărei forme de activitate fizică. În paginile care urmează vă voi da câteva recomandări utile și mai ales câteva tehnici corecte pentru practicarea alergării și a ciclismului.

Pentru început

Atunci când vă doriți să redeveniți activi din punct de vedere fizic, există o serie de condiții pe care trebuie să le îndepliniți. În primul rând, nu exagerați de la început. Orice activitate susținută vă poate aduce satisfacții numai în măsura în care organismul dumneavoastră este pregătit pentru așa ceva. Exagerările de început pot să vă aducă în pragul depresiei, din cauza durerilor musculare, astfel încât gândul continuării activității fizice devenind cu totul neatrăgător.

Dacă faceți un lucru care nu vă atrage, rezultatul cel mai probabil este dizarmonia. Conflictul. Dacă intenționați să începeți o activitate fizică, de ce să nu vă gândiți că poate nu este rău ca, în același timp, să vă îmbunătățiți starea de sănătate fizică?

Pentru aceasta nu trebuie decât să procedați în mod regulat. Iar pe măsură ce deveniți mai apți și vă înțelegeți mai bine posibilitățile și limitele, veți descoperi cu bucurie că puteți întreprinde activitatea respectivă la un ritm mult mai susținut și pentru o perioadă mai îndelungată decât ați reușit vreodată înainte.

Un alt aspect deosebit de important în cazul oricărui gen de activitate fizică este conștientizarea limitării la anumite limite. Multă lume crede că atâtat vreme cât rămâi între anumite limite, nu poate să existe nici o evoluție. Chiar dimpotrivă, pe măsură ce învățați să vă cunoașteți limitele actuale, veți realiza care sunt condițiile în care le puteți extinde, într-un interval de timp oarecare.

Făcând mișcare zilnic, sub orice formă, schimbările pot să apară zilnic. Așadar, dacă vreți o schimbare în viața dumneavoastră, vă stă în puteri să o faceți, cu condiția ca mijlocul să fie reprezentat de o activitate ritmică, regulată, asociată cu exercițiile de fitness și cu un program de alimentație ușoară și nutritivă. Și, mai ales, fără să vă torturați. Convingerea mea este că oricine poate să devină mai energic, mai flexibil, mai activ și mai fericit urmând un regim de viață rațional.

Alergarea și mersul

Atunci când începeți să alergați sau să mergeți pur și simplu, nu trebuie să vă chinuiți psihologic gândindu-vă "Oare cât de prostește

arăt?" sau "Nu reușesc să mă mișc suficient de repede" sau "Trebuie să alerg atâta astăzi" sau "Trebuie să continui alergarea chiar dacă am obosit și nu mai pot". Nu trebuie să vă chinuiți mintea și trupul - faceți exact atât cât puteți și ce puteți. Din cauza preceptelor vieții moderne, mulți oameni vor să obțină rezultate pe loc, pierzând din vedere faptul că rezultatele valoroase implică regularitate și perseverență, fără nici o legătură cu timpul. Aveți timp suficient la dispoziție pentru a vă schimba viața, așa că nu lăsați de la primul pas ca acest gând să vă guverneze și să vă priveze de plăcerile momentului. Pe măsură ce veți avea un program tot mai regulat de mișcare, de exerciții fizice, veți constata că timpul începe să treacă mai repede, curând ajungând să vedeți și să simțiți efectele schimbării, produse cu o viteză și într-un ritm care corespund propriilor dumneavoastră viteze și ritmuri, fără nici un fel de presiune din interior sau din exterior.

Înaintea începerii unui program de exerciții fizice, cel mai bine este să vă faceți un consult medical complet, sub supravegherea medicului curant. Acest consult medical are scopul de a stabili starea actuală a sistemelor și aparatelor organismului dumneavoastră. După ce veți primi încuviințarea medicului, puteți începe programul de exerciții fizice, știind foarte bine ce aveți voie să faceți și cât anume.

Alergarea și mersul sunt foarte asemănătoare în privința tehnicilor de bază. Diferența este că în mers, ambele picioare se află în contact cu solul în același timp, în alergare existând un interval de timp în care amândouă picioarele sunt în aer. În linii generale însă, alergarea este o extensie a mersului.

Mersul

Înțelegerea mișcărilor fundamentale ale corpului uman în timpul mersului, vă vor ajuta foarte mult la efectuarea acestei activități fizice. Observați-vă în timp de mergeți. Urmăriți dispunerea tălpii piciorului pe sol. Degetele trebuie să fie îndreptate spre înainte, laturile tălpilor încadrând o linie imaginară care reprezintă traiectoria pe care vă deplasați. Vă dați seama că partea superioară a trupului este perfect relaxată? Mai este și mișcarea naturală a brațelor, care pornește din umeri. Încheieturile mâinilor se relaxează în mod natural, iar degetele

rămân de asemenea relaxate, ușor curbate. La fiecare pas, piciorul drept va fi însoțit de mâna dreaptă și invers.

Încercați să mergeți o distanță oarecare fără să mișcați brațele. Nu-i așa că vă simțiți ciudat? Acum lăsați-vă din nou mâinile să se legene natural pe lângă corp și vă veți da seama cât de mult vă ajută această mișcare atât la înaintare, cât și din punctul de vedere al menținerii echilibrului. Observați de asemenea că brațele nu intersectează în nici un caz linia mediană a trupului.

Viteza cu care legănați brațele, în mers sau în alergare, este direct proporțională cu viteza mișcării picioarelor. Mergeți mai repede și veți vedea că viteza brațelor se modifică natural odată cu viteza picioarelor. Acum încercați să măriți lungimea pasului și veți vedea că și amplitudinea mișcării brațelor se schimbă în mod corespunzător.

Când mergeți, concentrati-vă și relaxați-vă brațele, mâinile și umerii. Păstrați ritmul constant, ținând capul sus, în echilibru, încercând să aveți musculatura gâtului și cefei cât mai relaxată. În nici un caz nu faceți pași mari și pași mai mici alternativ. Mergeți pur și simplu cu pași egali, ritmici. Mergeți cât mai relaxați. Gândiți-vă că trebuie să fiți cât mai relaxați și alungați orice gând din minte. Pur și simplu stabiliți în depărtare un punct la care vreți să ajungeți și îndreptați-vă spre el. În acest fel veți fi cu siguranță relaxați.

Programul de zece săptămâni

Iată în continuare un program de zece săptămâni, pentru persoanele care doresc să se apuce de alergat. În linii mari, acest program constă din programe mai mici de fitness, mers și jogging. În felul acesta vă veți construi în mod treptat un fundament foarte bun, corect și solid de fitness, astfel încât să fiți scutiți de accidentele și stresul care apar odată cu începerea oricărui program de activitate fizică.

În prima săptămână, veți merge numai jumătate de kilometru pe zi. În cea de-a doua săptămână veți merge un kilometru pe zi (nu uitați exercițiile de fitness înaintea și după programul de mers). În cea de-a treia săptămână veți merge un kilometru și jumătate, astfel încât din cea de-a patra săptămână să mergeți în mod curent doi kilometri pe zi, fără probleme. Dacă veți urma în continuare acest program de

mers pe jos, câte doi kilometri pe zi, fără să vă modificați rația calorică zilnică, veți pierde până la cinci kilograme fără nici un alt efort; în plus, nu veți recupera această pierdere în greutate, în primul rând pentru că efectuați în mod regulat acest program de mișcare și în al doilea rând pentru că ați pierdut kilogramele respective în condiții naturale, treptat, fără intervenții artificiale, de moment.

Mergeți câte doi kilometri pe zi timp de două săptămâni înainte să începeți programul de jogging. Un mod simplu de a începe acest program este următorul: începeți cu câteva exerciții ușoare de fitness, mergeți o jumătate de kilometru, alergați ușor încă o jumătate de kilometru și pe urmă mergeți un kilometru. În total, distanța parcursă este tot de doi kilometri, numai că ați parcurs-o într-o combinație mers/jogging/mers. Săptămâna următoare efectuați exercițiile de fitness, mergeți o jumătate de kilometru, alergați un kilometru și apoi mergeți o jumătate de kilometru. În total, aveți tot doi kilometri, dar deja ați alergat un kilometru din acest total. În acest fel, în cea de-a noua săptămână mergeți un kilometru, alergați un kilometru și jumătate și apoi mergeți un kilometru. În cea de-a zecea săptămână veți ajunge în acest ritm să mergeți doi kilometri și să alergați doi kilometri, aproape fără să vă dați seama, performanță pe care în nici un caz nu o credeți posibilă citind aceste rânduri. Și totul fără nici un pic de febră musculară, fără întinderi musculare și fără întregul cortegiu de dureri musculare care însoțesc în mod obișnuit începerea unei activități fizice.

Programul de zece zile pentru începători

Săptă-mâna	Fitness	Mers/Alergare	Fitness
1	10 min.	2 km mers	5 min.
2	10 min.	2 km mers	5 min.
3	10 min.	1/2 km mers/1/2 km jogging/1 km mers	5 min.
4	10 min.	1/2 km mers/1/2 km jogging/1 km mers	5 min.
5	10 min.	1 km mers/1 km jogging/1 km mers	5 min.
6	10 min.	1 km mers/1 km jogging/1 km mers	5 min.
7	10 min.	1 km mers/1 km jogging/1 km mers	5 min.
8	10 min.	1 km mers/1 1/2 km jogging/1 km mers	5 min.
9	10 min.	1 km mers/1 1/2 km jogging/1 km mers	5 min.
10	10 min.	1 km mers/2 km jogging/ 1 km mers	5 min.

După efectuarea acestui program de zece săptămâni, veți ști cum să vă pregătiți pentru a putea susține o activitate fizică și mai ales veți putea să vă formulați singuri un program de activitate fizică în funcție de propriile posibilități. Veți înțelege foarte bine care este importantă încălzirii, a exercițiilor de fitness, a ritmului efectuării unei activități fizice, a relaxării, a regularității și a forțării la limitele posibilităților.

Vă sugerez să încercați acest experiment legat tot de programul de mers și jogging, timp de încă patru săptămâni, după care puteți trece la programul propriu-zis de alergare. Dacă v-ați decis să începeți să alergați, combinați alergarea cu joggingul și urmați aceeași procedură ca în cazul programului de zece zile pentru mers/jogging, începând din cea de-a șaptea săptămână. De exemplu, poate să fie ceva de genul: jogging 1/3 km/alergare 1/3 km/jogging 1/3 km. Încercați un asemenea program până când ajungeți la doi kilometri de jogging pentru încălzire și doi kilometri de jogging pentru revenire, între care alergați cel puțin doi kilometri. Înainte și la sfârșitul fiecărei ședințe de alergare, trebuie neapărat să efectuați exercițiile de fitness, respectiv zece minute la început și cel puțin cinci minute la sfârșit.

După patru luni de urmare a unui program de acest gen, veți constata că rezistența la efort vi s-a îmbunătățit simțitor, ritmul cardiac în repaus se reduce, se reduce de asemenea depozitul de grăsimi, deveniți mult mai flexibili, aveți o altă atitudine față de viață și vă bucurați mult mai deplin de mișcare în general.

Alergarea

Alergarea poate să fie o activitate pentru întreaga familie. Trebuie să fie o activitate liberă. Nu există nici o limitare și nici o restricție. Poate fi întreprinsă pentru a vă da o stare generală de bine sau pentru a arde excesul de calorii și a stabiliza greutatea. De asemenea, alergarea contribuie la prevenirea atacurilor de cord și la eliminarea stării de îmbătrânire. Alergarea ajută într-o măsură foarte importantă la eliminarea tensiunii fizice și psihice și poate să constituie un hobby pentru toată viața.

Când începeți să alergați, principala dumneavoastră grijă trebuie să fie exclusiv alergarea corectă. Prin corectă nu înseamnă să copiați

pe cineva anume, ci să învățați tehnicile de bază adaptându-le pentru felul dumneavoastră de a fi și apoi să lăsați lucrurile să se petreacă în mod natural. Viteza nu este importantă. Ceea ce nu înseamnă că făcând în mod regulat exercițiile de fitness și alergând în mod regulat nu veți ajunge să alergați mult mai repede și mai ușor decât la început.

Nu vă forțați respirația. Respirați și pe nas și pe gură. Țineți capul ridicat și privirea la câțiva metri în față.

Sprijiniți toată talpa pe sol, gândindu-vă că marginile interioare ale tălpilor trebuie să se afle pe o linie. Această poziție de alergare vă vor ajuta să vă mențineți genunchii și gleznele aliniate, astfel încât greutatea corpului să fie distribuită egal pe talpă. Bineînțeles, pentru sprinturi și atunci când alergați în rampă, este normal să călcați numai pe partea din față a tălpii.

În timpul alergării, încheieturile mâinilor trebuie să fie relaxate și brațele se vor mișca liber, urmând ritmul imprimat de picioare. Țineți degetele relaxate și ușor curbate; nu strângeți pumnii.

Folosiți-vă de brațe pentru menținerea echilibrului corpului, astfel încât energia să fie îndreptată exclusiv spre înaintare. Îndoiți brațele la un unghi drept, antebrațele fiind menținute aproximativ paralele cu solul. La mișcarea spre înapoi, pumnii nu trebuie să depășească posterior șoldurile. În față, antebrațele vor avea o astfel de direcție încât să se încrucișeze ușor peste piept, dar fără să treacă de linia mediană a trupului. Mișcările laterale nu fac decât să consume în mod inutil energie, făcând alergarea mai grea. Căutați să învățați să vă economisiți energia.

Lungimea pașilor în alergare depinde de viteza cu care alergați. Cu cât alergați mai repede, cu atât mai mari vor fi pașii. Cu cât alergați mai încet, cu atât mai mici vor fi pașii. De asemenea, și înălțimea la care se ridică genunchii depinde tot de viteza alergării. Cu cât alergați mai repede, cu atât genunchii se ridică mai mult și cu cât alergați mai încet, cu atât genunchii se vor ridica mai puțin.

În timpul alergării, este posibil să vă simțiți umerii încordați. Acesta este un semnal că umerii au pierdut ritmul alergării. Când mi se întâmplă așa ceva, las umerii să-mi cadă spre înainte și mă gândesc că de coate îmi atârnă greutăți. În felul acesta, coatele rămân în apropierea corpului, intră în ritm și încetul cu încetul umerii își recapătă postura corectă, durerea sau încordarea dispărând. Pe de altă parte,

cu cât umerii sunt mai relaxați, cu atât mai relaxați sunt mușchii pieptului și în acest fel respirația este mai ușoară și mai amplă.

Trebuie de asemenea să conștientizați importanța brațelor pentru menținerea echilibrului corpului. Cu cât vă veți concentra mai mult să vă relaxați umerii, cu atât mișcările brațelor vor fi mai naturale și ritmice, ajutându-vă în alergare.

Pentru a vă ajuta să stabiliți ritmul și lungimea pașilor în timpul alergării, la fiecare contact al piciorului cu solul controlați mișcările degetelor de la picioare și apoi mișcarea genunchilor. Ridicați genunchii în mod conștient, apoi folosiți-vă de tălpi și de degetele de la picioare pentru a prinde solul pe care pășiți. În continuare, concentrați-vă pentru a arunca solul înapoia dumneavoastră, folosindu-vă pentru aceasta de degetele de la picioare. Nu pierdeți din vedere să puneți toată talpa pe sol. În acest fel, aderența cu solul va fi suficient de bună și veți folosi întreaga energie dezvoltată de mușchi pentru a vă propulsa înainte. Și de această dată trebuie să puneți accentul pe echilibru, relaxare și ritm. În timpul alergării gândiți-vă că apucați pământul și îl aruncați în urmă. Repetați aceste lucruri în gând câteva sute de metri la începutul fiecărei ședințe. În câteva zile o să vă intre în reflex și nu va mai fi nevoie să vă gândiți la asta; creierul va ști singur ce comenzi să dea. Pe măsură ce vă concentrați asupra acestor tehnici, veți reuși să alergați mai ușor și mai natural. Alergați ușor și căutați, pe cât posibil, să alergați în linie dreaptă.

În timp ce vă concentrați asupra tehnicilor de bază ale alergării, căutați să vă relaxați. Gândiți-vă că alergarea este bună pentru sănătate, atât sub aspect fizic cât și psihic, atunci când vă face să vă simțiți bine - nu același lucru se poate spune și despre alergarea care vi se pare stresantă, greoaie. În timpul alergării, mișcați-vă cum vă simțiți bine. În fiecare zi vă veți simți altfel - uneori mai bine, alteori mai puțin bine - dar dacă veți efectua exercițiile de fitness înaintea începerii alergării, veți vedea că diferențele sunt notabile.

Rețineți că exercițiile de fitness trebuie efectuate corect. Întinderile incorect efectuate sunt mai grave decât lipsa lor și pot duce la răniri sau alte accidente. În cursul anilor de practică profesională, am avut ocazia să văd o mulțime de atleți efectuând exerciții de fitness, dar pot să spun că foarte puțini dintre ei le executau corect. Cei mai mulți foloseau mișcări bruște și se forțau să mențină poziții care

în mod evident le provocau dureri. Practic, ceea ce făceau ei se poate numi rupere și încordare. Numai efectuând corect exercițiile de fitness, cu răbdare, lent, echilibrat, fără să vă produceți durere, veți putea să vă întindeți corect mușchii, pregătindu-i pentru o activitate fizică oarecare sau relaxându-i după o activitate fizică, mărindu-le flexibilitatea și reducând încordarea și tensiunea musculară.

După întindere, puteți trece la exerciții de încălzire ușoară. Prin încălzire, în cazul alergării mă gândesc la o alergare foarte lentă, ușoară, cu pașii mici - jogging. Lăsați-vă mușchii să se încălzească și lăsați-vă inima să intre treptat în ritm, pentru ca treptat să poată să pompeze din ce în ce mai mult sânge. Faceți jogging cel puțin 8-10 minute înainte de a trece la o alergare susținută. Durata de timp care vă este necesară pentru încălzire depinde de temperatura mediului, dar și de starea dumneavoastră generală din momentul respectiv. Dacă veți începe fiecare ședință de alergare cu exerciții de fitness și apoi cu o încălzire corectă, vă veți bucura mult mai mult de alergare, fără dureri și fără nici un fel de alte probleme.

Dacă în cursul alergărilor pe distanțe mari simțiți că vă părăsesc puterile și că pierdeți ritmul, opriți-vă pentru câteva minute și faceți câteva exerciții de întindere. Întindeți în special acele zone ale trupului pe care le simțiți încordate. În acest fel vă veți recăpăta forma, ritmul și energia pentru a continua alergarea.

După o alergare susținută, trebuie să existe o perioadă corespunzătoare încălzirii de dinaintea începerii alergării, pe care am numit-o revenire. În nici un caz nu încheiați alergarea cu un sprint. Pentru inimă, un asemenea tratament nu este deloc recomandat, ba chiar dimpotrivă. După cum nu este deloc o dovadă de inteligență să alergați din răsputeri și apoi să vă opriți brusc. În alergare, sângele este pompat în special către organele care au cea mai mare nevoie de el: mușchii picioarelor. Când vă opriți brusc din alergare, sângele va rămâne în cantitate mare la nivelul membrelor inferioare. Dacă alergarea nu este urmată de o perioadă de revenire, este foarte posibil ca, după o vreme, să începeți să vă confruntați cu diverse probleme, generate tocmai de dificultățile de recirculare a sângelui blocat la nivelul picioarelor, privând astfel creierul și celelalte organe de aportul necesar de oxigen. Fiecare ședință de alergare trebuie să fie urmată de câteva

minute de jogging, care să permită inimii și sângelui să își reia funcționarea normală și circuitul firesc.

După perioada de revenire, mai aveți de efectuat exercițiile de fitness, cât timp trupul este încă încălzit. În aceste momente, eficiența exercițiilor de fitness este maximă. Întindeți preponderent mușchii care au fost solicitați în timpul alergării. Încercați mai ales exercițiile care se efectuează pornind din poziția întins pe spate, cu picioarele în sus. Gravitația va forța astfel sângele să revină în etajul superior al corpului, irigând mai bine inima și creierul. De asemenea, această poziție vă va ajuta să vă simțiți din nou picioarele ușoare.

Ciclismul

Ciclismul reprezintă tot o activitate ritmică și are proprietatea că vă ajută să vă mențineți zvelțețea taliei, șoldurilor și picioarelor. De asemenea, este un exercițiu excelent pentru dezvoltarea și menținerea musculaturii din regiunea genunchilor.

De asemenea, ciclismul vă ajută foarte mult să vă mențineți la nivele normale și foarte bune activitatea cardiacă și pulmonară, fără a apărea însă suprasolicitările din timpul alergărilor. Din cauza faptului că în timpul alergării se dezvoltă tensiuni destul de puternice în mușchi, este mult mai dificil de menținut ritmul alergării decât în cazul ciclismului, care este scutit de o mare parte din aceste neajunsuri. Pe de altă parte, pentru persoanele care nu agreează ideea de a alerga, ciclismul este o alternativă excelentă ca activitate fizică, precum și pentru menținerea la un nivel sănătos al activității cardiace și pulmonare.

Pentru persoanele care deja practică în mod constant alergarea, ciclismul este o activitate complementară foarte bine venită. Câtă vreme respectați programul de fitness, ciclismul vine în sprijinul alergării, iar alergarea vine în sprijinul ciclismului.

Tehnici de bază pentru ciclism

Legătura dumneavoastră cu bicicleta este importantă începând din momentul în care vă așezați în sa și până vă dați jos. La urcare, încălecați cadrul și apoi puneți piciorul pe pedală și așezați-vă în șa. În nici un caz nu este recomandat să puneți un picior pe pedală și apoi să o încălecați ridicând piciorul peste șa. De asemenea, când vă dați

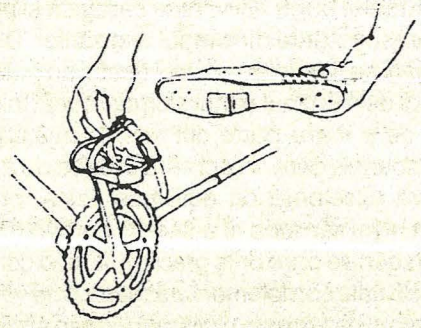
jos de pe bicicletă, nu ridicați piciorul peste șa. Opriți mai întâi, apoi luați pe rând picioarele de pe pedale și pe urmă descălecați.

Când mergeți cu bicicleta, căutați să mențineți o traiectorie cât mai dreaptă, cu excepția situațiilor în care trebuie să evitați obstacolele de pe drum. Mișcările părții superioare a trunchiului trebuie menținute la un minim necesar. Mișcările de pedalare se realizează de la șolduri în jos.

Pedalați într-o viteză care vă permite o mișcare suficient de rapidă a picioarelor, de aproximativ 65-85 rotații pe minut. De-a lungul întregii mișcări trebuie să simțiți ceva mai mult de o ușoară tensiune. Pentru început, dacă aveți o bicicletă cu zece viteze, încercați să mergeți fie în cea mai mare, fie într-o treaptă mijlocie.

Învățați să folosiți schimbătorul de viteze ușor și fără să depuneți efort, mișcând în permanentă pedalele în timpul schimbării vitezelor.

Stabiliți-vă ritmul din momentul în care începeți să căpătați viteză. Când apăsați pedalele cu un picior, relaxați-l pe celălalt. În acest fel veți reuși să vă îmbunătățiți ritmul și viteza, făcând, pe jumătate din timp, economie de energie.



Dacă aveți suporturi pentru picioare pe pedale, obișnuiți-vă să trageți piciorul înapoi după apăsarea pedalei. În felul acesta, vă veți ajuta piciorul care apasă, vă veți îmbunătăți ritmul și veți aborda o nouă dimensiune a tehnicii de pedalare.

În ciclismul de înaltă perfomanță există o altă tehnică, numită tehnica gleznelor. La fiecare apăsare pe pedală, călcâiul se află sub nivelul vârfului piciorului, iar pe măsură ce are loc apăsarea pedalei,

glezna urcă față de vârful piciorului, astfel încât în poziția cea mai inferioară a pedalei, vârful piciorului este coborât.

fig. 1

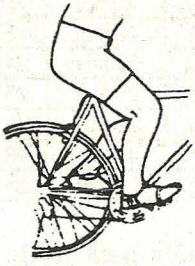


fig. 2

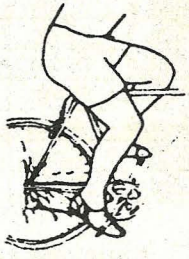


fig. 3

Învățați să împingeți în jos, să trageți înapoi și apoi să trageți în sus, menținând în acest timp genunchii în greptul gleznelor și cât mai aproape de cadrul bicicletei.

Nu în ultimul rând, trebuie să vă dezvoltați simțul relaxării câtă vreme sunteți pe bicicletă. În felul acesta veți putea să vă mențineți permanent atenția în stare de alertă. Când mergeți pe bicicletă, în nici un caz nu trebuie să considerați de la sine înțeles că mașinile, oamenii sau animalele se vor feri din calea dumneavoastră. Tot timpul trebuie să stăpâniți situația și să fiți pregătiți pentru a face față imprevizibilului. Nu aveți timp pentru visare. Pentru binele dumneavoastră, trebuie să fiți tot timpul atenți la ceea ce se întâmplă în jur.

Programul de opt săptămâni pentru începători

Ciclismul poate să se dovedească și pentru dumneavoastră o adevărată binefacere. Dar, ca în cazul oricărei activități fizice, puteți să întâmpinați anumite dificultăți în a începe un program susținut de ciclism, la fel cum poate să vă fie destul de dificil, cel puțin la început, să-l respectați.

Pentru că suntem atât de diferiți unii de alții, este bine să considerați că și acest program este deschis pentru orice modificări de ordin personal.

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Săpt. 1	5 min.	5 min.	5 min.	6 mn.	6 min.	7 min.
Săpt. 2	7 min.	7 min.	8 min.	8 min.	10 min.	10 min.
Săpt. 3	10 min.	12 min.	12 min.	13 min.	13 min.	15 min.
Săpt. 4	15 min.	18 min.	18 min.	21 min.	21 min.	22 min.
Săpt. 5	25 min.	25 min.	25 min.	25 min.	28 min.	28 min.
Săpt. 6	30 min.	30 min.	33 min.	35 min.	35 min.	37 min.
Săpt. 7	40 min.	40 min.	40 min.	43 min.	45 min.	45 min.
Săpt. 8	50 min.	50 min.	53 min.	55 min.	57 min.	60 min.

În primele săptămâni pedalați în vitezele mari sau medii. Încercați să mențineți un ritm cât mai constant, concentrându-vă în același timp asupra tehnicilor de pedalare. Nu vă luptați pentru mai mult. La orice nivel v-ați afla la început, ajustați-vă stilul treptat și lent, mărind distanțele și mărind viteza deplasărilor treptat, astfel încât ciclismul să poată deveni pentru dumneavoastră un adevărat exercițiu de fitness.

Capitolul 12

ALIMENTAȚIE NUTRITIVĂ ȘI UȘOARĂ

Despre alimente s-au scris atât de multe lucruri, există actualmente atât de multe concepții, idei și opinii, încât nu este deloc greu să fii cu totul bulversat de documentația pe care o poți găsi privitor la aceasta temă. Una dintre căile prin care se poate ieși din această stare de confuzie este ca fiecare să descopere ce anume i se potrivește cel mai bine. Atunci când veți căuta să introduceți în alimentația dumneavoastră numai alimente ușoare și nutritive, veți descoperi că sunt la fel de importante, în afara acestor calități ale alimentelor, și cantitatea și tipul alimentelor ingerate pentru felul în care arătați și vă simțiți.

Desigur, toată lumea ar trebui să fie cât se poate de interesată de cantitatea de alimente ingerate. Vorbind la modul general, creșterea în greutate rezultă în modul cel mai direct cu putință din dezechilibrul care apare între caloriile ingerate și caloriile arse prin activitate fizică. Excesul alimentar este transformat, la nivelul organismului, în grăsime, care se stochează în diverse țesuturi, producând astfel creșterea în

greutate. Supraalimentația nu are întotdeauna ca origine senzația irepresibilă de foame, cel mai adesea fiind un obicei nervos, datorat tensiunii nervoase, mentale și stării de plictiseală. Este vorba aici despre o formă subtilă de autopedepsire, deghizată sub forma satisfacerii unei plăceri care îi face de fapt numai rău subiectului. Numai că senzația de plăcere este prima care dispare în momentul în care, din cauza creșterii în greutate, începem să ne simțim greoi și balonați.

Este bine să ne ridicăm de la masă satisfăcuți și nu îmbuibați. De fapt, un vechi dicton spune că omul sănătos se ridică de la masă pe jumătate flămând. În timp ce mâncați, încercați să recunoașteți momentul în care foamea v-a fost potolită și ridicați-vă în acel moment de la masă. Nu mai mâncați nimic dincolo de acest punct. Căutați să conștientizați semnalele pe care vi le transmite creierul. Relaxați-vă și întorceți-vă gândul de la mâncare, concentrându-vă asupra oricărui alt subiect.

Pe de altă parte, în afară de *cât de mult mâncăm*, ar trebui să ne preocupe, în egală măsură, *ce anume mâncăm*. Astăzi, majoritatea oamenilor, mai ales cei care locuiesc și trăiesc în țările puternic industrializate și civilizate, sunt condiționați să mănânce "mâncare proastă", cum ar fi chipsurile de toate felurile, băuturile răcoritoare, bomboanele și ciocolata sub orice formă, pâinea albă, înghețata, tot felul de nimicuri din automate, hamburgerii care pot fi întâlniți la tot pasul și mâncarea furnizată de "restaurantele" gen fast-food, care au împânzit toate marile orașe (și nu numai). Aproape toți părinții și copiii sunt ademeniți de reclamele televizate de laptele cu tot felul de arome și aditivi, în loc să fie îndrumați să consume lapte de vacă, sucuri sintetice în locul apei și tot felul de dulciuri rafinate în locul fructelor. La tinerețe, ajungem cu toții să facem adevărate fixații pentru așa-zise alimente și ne formăm anumite deprinderi alimentare cu care vom trăi apoi toată viața.

Nutriția și formarea unor deprinderi corecte de alimentație ar trebui să fie învățate de acasă, dar mulți părinți sunt prea puțin preocupați de valoarea nutritivă a alimentelor pe care le mănâncă ei înșiși și pe care le servesc și copiilor lor. De regulă, omul modern preferă alimentele care sunt ușor de preparat, sau sunt mai curând preocupați de aspectul și gustul alimentelor decât de valoarea lor nutritivă.

Există persoane care se identifică atât de mult cu ceea ce mănâncă, încât dacă cineva face o remarcă cu privire la aceste alimente, resimt aceste observații pe un plan foarte personal. Suntem atât de condiționați să consumăm anumite alimente, încât ajungem de multe ori să ne apărăm ceea ce s-ar putea numi, cu ghilimelele de rigoare "dreptul" de a le consuma. Mulți oameni au sentimentul că nu se vor mai putea bucura de viață la fel de mult, dacă își vor schimba obiceiurile alimentare, făcând abstracție de faptul că este foarte posibil ca acestea să fie profund greșite sau că au un potențial foarte crescut de a le scurta viața. Și chiar dacă cineva face această remarcă, va primi cu siguranță replica: "Bine, dar măcar cât mi-e dat să trăiesc, să trăiesc bucurându-mă de viață!". Dar poate că efectul cel mai nefast al acestei condiționări alimentare constă tocmai în anularea disponibilității de a schimba obiceiurile alimentare și de a experimenta alimente noi.

Bineînțeles că nimeni nu-și poate schimba obiceiurile peste noapte, dar dacă ne gândim că putem încerca să renunțăm la câte un obicei prost pe zi, parcă lucrurile nu mai sunt chiar atât de tragice. Un mijloc foarte bun de a promova schimbarea, în primă instanță, constă în a înceta să mai consumăm alimente rafinate sau a căror natură a fost profund modificată prin prelucrări diverse. Mă gândesc aici la zahăr, la făina albă, la toate alimentele care conțin conservanți și vestitele E-uri, care nu sunt altceva decât substanțe sintetice menite să ne păcălească papilele gustative și a căror principală calitate este aceea că scad costurile de producție ale producătorilor. Dacă vă este posibil, măcar parțial, renunțați la alimentele conservate și la alimentele care se cumpără prăjite gata, cum sunt cartofii, hamburgerii etc. Această din urmă categorie de produse alimentare este, poate, cea mai periculoasă, pentru că în ciuda celor susținute de către producători în reclame, uleiul în care sunt preparate este rânced și temperatura de preparare fiind foarte ridicată (pentru că este nevoie de eficiență economică, nu-i așa?) ucide valoarea alimentară a constituenților alimentelor respective. Încercați să evitați snack-urile, chips-urile etc, indiferent de forma sub care sunt comercializate, de reclamă și de ispita care este atașată produsului. Dacă veți reuși acest lucru, veți vedea că gusturile vi se vor schimba treptat. Nu înseamnă că veți ajunge să vă placă alimentele pe care acum nu le agreați, dar pe

măsură ce vă veți opune asaltului de produse sintetice, papilele dumneavoastră gustative vor învăța să distingă calitățile subtile ale alimentelor naturale. Practic, "mâncarea proastă" nu vi se va mai părea chiar atât de atractivă, pentru că simțul gustului vi se va ascuți și rafina și veți dori altceva. Și în acest fel, a mânca ceea ce este bine și sănătos să mâncați va înceta să mai necesite un anumit grad de auto-disciplină.

Există o mulțime de cărți de bucate în care puteți găsi rețete excelente bazate pe fructe și legume proaspete, tărâțe de grâu și produce lactate. Chiar și rețete foarte sănătoase de carne. Deci nu trebuie să faceți confuzii în această direcție: laptele natural, carnea etc. nu au nimic rău în esența lor. Devin însă nocive pentru sănătate datorită modului defectuos în care sunt preparate. Poate că la început o să vă vină ceva mai greu să vă pregătiți mese gustoase și sănătoase, începând de la achiziționarea ingredientelor din piață, dar veți vedea că vă veți obișnui; nu trebuie decât să vă păstrați mintea deschisă la sugestii și să vă bazați pe bunul simț.

Cu timpul, veți căpăta roadele aprecierii din partea organismului dumneavoastră. Pe măsură ce veți continua să mâncați alimente sănătoase, adecvate nevoilor specifice de energie și veți efectua în mod regulat exerciții fizice, veți arăta mult mai bine și vă veți simți mult mai bine. Experimentați fără teamă și căutați să descoperiți ce alimente se potrivesc cel mai bine felului dumneavoastră de a fi, metabolismului dumneavoastră, stilului de viață care vă este propriu; căutați să consumați numai alimentele care vă fac să vă simțiți ușori, în formă, plini de energie.

Nu uitați că o alimentație corectă și activitatea fizică regulată vă pot aduce bucuria și tinerețea în viață. Iar mișcarea este cu mult mai plăcută când alimentația este corectă, echilibrată și sănătoasă. Atât mintea cât și corpul se vor simți mult mai puternice, vioaie și pline de energie atunci când nu vor fi îngreunate de de alimente grele sau în exces. Dar, fără o bună înțelegere a principiilor nutriției corecte, sunteți expuși în continuare funcționării sub parametrii și nici nu vă puteți permite să sperați în mod obiectiv să atingeți potențialul maxim care vă caracterizează.

Formarea deprinderilor alimentare corecte

1. Mâncați numai atunci când vă este foame. Stomacul va cere

singur de mâncare atunci când organismul va avea nevoie de energie.

2. Renunțați la micile gustări dintre mese. În felul acesta nu faceți decât să vă supraîncărcați aparatul digestiv.

3. Nu vă supraalimentați. Ridicați-vă de la masă cu o senzație de satisfacție alimentară, nu îndopați. Mestecați foarte bine alimentele. Relaxați-vă la masă și bucurați-vă de hrană.

4. Citiți cu atenție etichetele alimentelor pe care le cumpărați. Evitați toate preparatele care conțin zahăr, agenți artificiali pentru anumite calități ale acestora.

5. "Câștigați-vă dreptul la masă" prin exerciții fizice. Nu mâncați pur și simplu pentru că nu aveți altceva mai bun de făcut.

6. Renunțați la câte o masă din când în când, mai ales în zilele în care nu aveți o activitate fizică prea intensă, care să justifice ingestia de calorii. Dați-i din când în când aparatului digestiv câte o pauză.

Modificarea obiceiurilor nu este simplă, indiferent despre ce fel de obiceiuri este vorba. Dar impuneți-vă să aveți curajul și tăria de caracter să spuneți *nu* obiceiurilor care va distrug sănătatea și vă risipesc energia. Învățați să trăiți o viață plină, combinând (pe cât posibil) toate elementele care făceau parte din viața strămoșilor noștri de acum câteva sute de ani. Dacă veți reuși să vă controlați pentru o perioadă, organismul își va reveni și atunci vă va fi mult mai simplu să vă atingeți potențialul maxim, cu naturalețe, spontaneitate și cu entuziasm.

Capitolul 13

ÎNGRIJIȚI-VĂ SPATELE

Mai mult de 50% din populația globului suferă sub o formă sau alta de diferite afecțiuni ale spatelui. Uneori este vorba despre probleme congenitale, cum ar fi scolioza, dar nu trebuie să ne lăsăm îmbătați cu apă rece: cea mai mare parte a problemelor pe care le are omul modern cu spatele sunt datorate stării anormale de tensiune la nivelul mușchilor spatelui, contracției nespecifice a musculaturii acestei zone, determinate de viciile de postură, obezitate, inactivitate și slăbirea musculaturii abdominale.

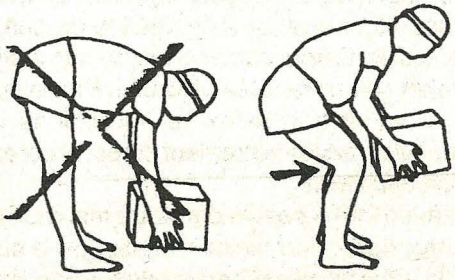
De asemenea, printre cauze mai trebuie să menționez și accidentele de tot felul, cazuri în care, prin mișcare, prin exerciții fizice, se pot aduce corectări importante stării fizice de moment.

Exercițiile de fitness și mai ales exercițiile abdominale de dezvoltare, făcute cu simțul realității și chiar cu bun simț vă pot ajuta foarte mult în această privință. Dacă aveți probleme cu spatele, cereți opinia unui medic, care probabil că vă va supune unor teste și analize, pentru a putea să-și dea seama care sunt cauzele obiective ale neplăcerilor dumneavoastră. Arătați-i apoi această carte și rugați-l să vă recomande exercițiile care i se par accesibile pentru starea în care vă aflați.

În mod normal, orice persoană care a avut probleme cu spatele trebuie să evite exercițiile care presupun arcuirea coloanei vertebrale, numite hiperextensii. Aceste exerciții pot să creeze solicitări foarte mari la nivelul etajului inferior al spatelui, motiv pentru care am căutat să nu includ în această carte asemenea exerciții.

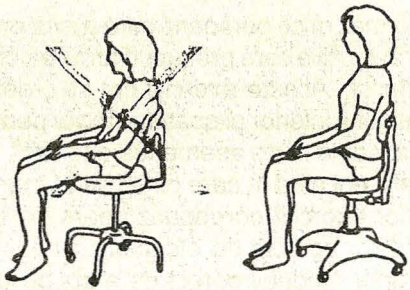
Cel mai eficient mod în care puteți să vă îngrijiți spatele constă în aplicarea unor exerciții corespunzătoare de întindere, întărire, învățarea metodelor corecte de efectuare a acestor exerciții și mai ales învățarea unor modului corect de a sta pe un scaun, de a vă ridica de pe scaun, din pat și de a dormi. Pentru că, practic, starea noastră de sănătate este detemrinată de acțiunilor noastre de zi cu zi, de clipă cu clipă. În următoarele pagini, veți găsi câteva sugestii de exerciții utile pentru menținerea stării de sănătate a spatelui.

Sugestii pentru sănătatea spatelui și postură



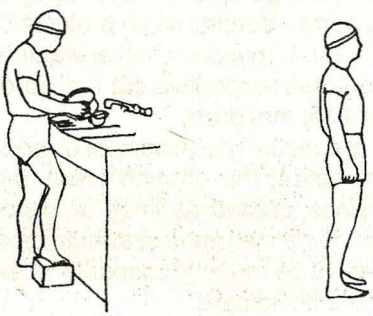
Nu ridicați nicodată obiecte (fie ele ușoare sau grele) cu genunchii întinși. Îndoiți întotdeauna genunchii când ridicați ceva de jos, astfel încât cea mai mare parte a sarcinii să fie preluată de mușchii lungi ai membrelor inferioare, nu de mușchii scurți ai etajului inferior al spatelui. Căutați să țineți greutatea respectivă cât mai aproape de trup și nu uitați să țineți spatele cât mai drept.

Simplul gest al așezării sau al ridicării de pe un scaun poate să fie nociv dacă este realizat într-un mod greșit. Întotdeauna, atunci când vreți să vă ridicați, căutați să țineți un picior în fața celuilalt. Trageți-vă șezutul până pe marginea scaunului și, cu spatele drept și cu bărbia sus, folosiți-vă de mușchii coapselor și eventual ai brațelor pentru a face mișcarea de ridicare.



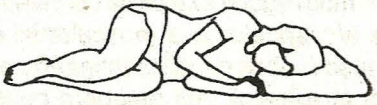
Dacă simțiți tendința de a rotunji umerii și simțiți cum capul tinde să vă cadă spre înainte, corectați-vă poziția. Dacă vă veți obișnui să mențineți o postură corectă, tensiunea mușchilor spatelui va rămâne în limite normale și veți evita senzațiile de sfârșeală generate de pozițiile incorecte. Trageți-vă bărbia înapoi, nici în sus și nici în jos, trăgând concomitent ceafa într-o poziție verticală. Trageți umerii înapoi. Respirați adânc, îndreptând mijlocul spatelui. Contractați mușchii abdominali, lipindu-vă în același timp spatele de spătar. Căutați să faceți aceste corecții tot timpul când ședeți, fie că vă aflați la birou, fie că vă aflați la volan sau în fața televizorului. Prin exercițiu, această poziție corectă vă va intra în reflex, iar mușchii se vor obișnui să realizeze singuri, reflex, acest aliniament corect al corpului, fără a mai fi necesar un efort conștient.

Dacă rămâneți într-o poziție oarecare mai mult timp, făcând o activitate oarecare, ridicați un picior mai sus, pe o cutie sau pe un suport oarecare. În acest fel, veți elibera spatele de o parte din tensiunea care se acumulează în mod normal atunci când rămâneți multă vreme într-o poziție fixă.



Când rămâneți mai multă vreme în picioare, căutați să țineți genunchii ușor flectați, cu tălpile orientate drept înainte. Poziția genunchilor previne în acest fel rotatia șoldurilor spre înainte. Căutați să folosiți la maximum mușchii lungi ai coapselor atunci când sunteți obligați să rămâneți multă vreme în picioare.

În nici un caz nu țineți genunchii într-o poziție fixă, blocați. În acest fel, nu faceți decât să favorizați rotația șoldurilor spre înainte, așa cum am arătat anterior, presiunea trunchiului căzând direct pe partea inferioară a spatelui.



O suprafață fermă, face ca, în timpul somnului, spatele să aibă o poziție corectă. Pe cât posibil, căutați să dormiți pe o parte. Poziția culcat pe burtă în timpul somnului favorizează apariția durerilor de spate. Dacă dormiți pe spate sau sunteți imobilizat la pat pe spate pentru perioade mai lungi de timp, cereți să vi se pună sub genunchi o pernă, pentru a vă susține genunchii într-o poziție flectată, reducând la minimum solicitările la nivelul etajului inferior al spatelui.

Căutați să deveniți conștienți de postura care vă este carcateristică. Când vă dați seama că ați scăpat de sub control, corectați-vă poziția. O postură corectă se formează prin conștientizare, atât în poziția drepți, cât și în poziția șezând sau întins pe spate sau burtă.

De multe ori, problemele de spate sunt cauzate de aplicarea unei greutăți excesive în zona taliei. Fără a avea susținerea unor mușchi abdominali puternici, această greutate suplimentară va genera o curbare în regiunea pelvină, producând astfel dureri ale etajului inferior al spatelui. Iată în încheiere un exercițiu pentru modificarea posturii incorecte:

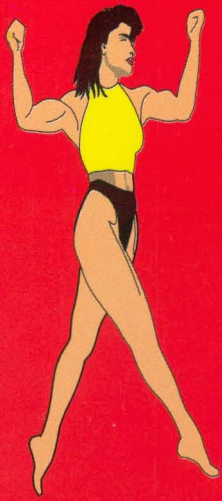
1. Dezvoltați-vă musculatura abdominală prin exerciții abdominale regulate (exercițiile recomandate în cuprinsul cărții). Din nou repet, încadrați-vă în limitele proprii. Este nevoie de timp și de perseverență. Dar dacă nu o veți face, starea dumneavoastră se va înrăutăți cu fiecare oră și zi care trec.

2. Dezvoltați-vă musculatura pieptului (mușchii pectorali). Exercițiile recomandate în cuprinsul cărții sunt excelente pentru acest scop. Începeți cu exercițiile mai ușoare. Veți continua. Nu uitați: cel mai greu este începutul!

3. Efectuați în mod regulat exercițiile de întindere a musculaturii porțiunii anterioare a coapselor și a musculaturii etajului inferior al spatelui. Întărind mușchii abdominali și întinzând mușchii coapselor și ai etajului inferior al spatelui, veți recupera cu timpul deplasarea bazinului care este, în cele mai multe cazuri, așa cum am arătat, o cauză a durerilor de spate.

4. Căutați prin orice mijloace să scăpați de greutatea excesivă. Exercițiile de dezvoltare a musculaturii abdominale vă vor ajuta foarte mult în această privință: cu cât peretele abdominal este mai puternic și mai elastic, cu atât mai mult se va opune supraîncărcării stomacului.

5. Învățați să mergeți corect înainte de a trece la jogging și învățați să faceți jogging corect înainte de a trece la alergarea propriu-zisă. Nu uitați că a merge pe jos doi kilometri pe zi, fără a mări ratia alimentară, vă ajutați să slăbiți cinci kilograme pe an fără nici un efort.



Exercițiile fizice curente diminuează cu aproape 50% riscul unei morți premature, menținând corpul într-o formă dinamică.
În cameră, în curte, în parc, efectuați exercițiile programului Richard Jenkins și veți fi OK.

EDITURA AA 2001

ISBN 973-85289-6-8

Lei 65000
Lei 6.50

Exercițiile fizice curente diminuează cu aproape 50% riscul unei morți premature, menținând corpul într-o formă dinamică.
În cameră, în curte, în parc, efectuați exercițiile programului Richard Jenkins și veți fi **OK**.

EDITURA AA 2001
ISBN 973-85289-6-8

Lei 65000
LEI 650

FITNESS Gimnastică pentru toți

RICHARD JENKINS

FITNESS

Gimnastică pentru toți

ÎNTREȚINERE
- Vitalitate
- Tonus...

MODELARE
- Glezne
- Șolduri
- Piept...

RECUPERARE
- Efort
- Accidente...

milioane milioane milioane milioane milioane milioa